
学校的理想装备
电子图书·学校专集
校园网上的最佳资源
家 庭 食 养 食 疗 全 书
BOOK
内部资料 非卖品

编 者 的 话

我国古代早就有“病从口入”的格言。通常都认为这是强调饮食的清洁卫生，实质上它还应当包括饮食结构的不合理和饮食方法的不恰当。在我国，饮食结构不合理，营养过剩或不平衡所带来的肥胖、高血压、高血脂、冠心病等日益增多。许多研究还表明，饮食营养与大脑功能及智力发育关系密切。营养不良可引起胎儿、婴幼儿大脑发育不良，造成智力低下；成年人营养不良，可引起注意力、记忆力减退，易于疲劳，影响脑力劳动的效率。许多疾病的发生也直接或间接地与饮食有关。

由此可见，饮食不但是保证从胎儿、婴幼儿至青少年时期正常生长发育的物质基础，也是维持成年人身体健康，增强劳动能力的主要条件，对老年人来说，更是延年益寿的必要保证。

由于人们饮食生活绝大部分在家庭中进行，因此对现代家庭来说，就不单纯是要求吃饱的问题，而是要求吃得好，吃得科学，有益于健康。对于家庭的病员来说，还要求从饮食调理中帮助自己战胜疾病，恢复健康。这就是要在家庭中提倡食养食疗的原因。

本书共分概论、食养、食疗、预防康复四篇，分别介绍了食养食疗的目的意义，婴、幼、少、壮、老、妇等各个不同年龄段及性别的食养方法，内、妇、儿、外等各科疾病的食疗，食物中毒的预防及部分疾病的康复治疗。

本书是一部供家庭用的科普读物，编写以深入浅出、实用性强为原则，力求科学性、系统性和通俗性的完美结合，以适应各种不同层次读者的需要，并便于直接操作应用。

本书在编写中，除了参考不少有关著作外，还得到了许多专家与同道的指点与帮助。上海市卫生局张明岛副局长为本书题写了书名。在此一并表示感谢。书稿中的错误及不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

陈　熠

1995 年 5 月



主　编 陈 熠

副主编 潘文奎 招萼华

编　委 陈　熠 潘文奎 招萼华 曾　真 夏　融
严勤华 闵　捷 杨杏林 陈建平 郑雪君
顾妙珍 宋光飞 周曾绮

编写人员（姓氏笔划为序）

朱建秀 严　勤 严勤华 杨杏林 吴贤益
闵　捷 宋光飞 沈小珩 陈　熠 陈建平
张金根 招萼华 周曾绮 郑雪君 祝　娅
施惠君 夏　融 顾妙珍 徐益珊 钱济平
缪韧华 曾　真 潘文奎

家庭食养食疗全书

概论篇

一、家庭提倡食养食疗的重要性

人的生活起居，首要的事就是饮食。饮食直接关系到人的生命与健康，而人们的饮食生活绝大部分在家庭中进行，因此家庭的饮食与每个家庭成员的健康就更为密切。

现代的家庭不单是要求吃得饱，而且要求吃得干净卫生，吃得好，吃得科学，有益于健康。对于家庭的病员来说，还可以从饮食调理中，帮助自己战胜疾病，恢复健康。这就要求在家庭中提倡食养和食疗。

（一）饮食不当会引起各种疾病

俗语说：“病从口入”。一般认为“病从口入”是指不卫生，即饮食不清洁，实际上还不止于此。其内容还要广泛，它包括饮食结构不合理及饮食方法不当。这些都会影响健康，引起疾病。

1.饮食不洁

家庭的饮食不洁，较多的是表现在以下几个方面。

（1）生熟不分：有些人买菜时，将生熟食品放在一个篮子或网兜、塑料袋中，如篮里装有萝卜、蔬菜，同时又放进大饼、馒头、熟食等。回家后，对熟食又不加消毒就直接入口，这样就很容易把病菌带入人体。还有些人在炒菜时，喜欢把生的菜、肉等切好、配好，放在盘子里。尤其是在招待亲戚好友时，为了节省时间，更是一盘一盘地备好，然后再炒，炒好后又将熟菜盛入原来的盘内。由于原来放生菜的盘子未经开水烫洗，这样也容易造成生熟食品的交叉污染。此外，烧菜用的刀、砧板、容器等也要生熟分开。如只有一套刀和砧板等，那就应在切完生食品后彻底清洗、消毒，然后才能用来切配熟食品。上海市 1987 年由于操作污染引起的食物中毒，占总中毒起数的 40.74%。可见生熟不分的严重后果。

（2）不注意冰箱卫生：现在冰箱逐步普及，但不少人把食物放进冰箱，就认为是放进了保险箱。因为致病微生物在低温下，只是减慢或停止了繁殖，并没有冻死。食物从冰箱取出以后，过一段时间，其病菌又可能迅速繁殖起来。此外，在冰箱内，也要注意生熟分开，防止交叉污染。

（3）食用过期或霉烂变质的食品：有些家庭为了节约开支，舍不得把过期的或霉烂变质的食品丢掉，或专爱买那些“处理食品”。如变味变臭的鱼、肉、禽蛋，过期的罐头食品，变质的油脂，变色的水果、蔬菜，老化的面包，凝固的鲜奶等。结果，因小失大，危害了健康，造成各种疾病。

（4）吃不洁的生食、水产品和生菜、瓜果：有些水产品如咸螃蜞、黄泥螺、咸烤虾、咸梭子蟹、毛蚶等，本身带有大量的嗜盐菌，而有些人有生吃或用开水泡一下就吃的习惯。这样食用方法不安全，虽然先用盐腌或稍微加热，但一般仍不能将嗜盐菌杀灭。有时盐分过低，反而有利于嗜盐菌的生长，吃后容易发生中毒。另外，生的蔬菜上也沾染有很多细菌，生冷拌菜，如拌莴笋、拌黄瓜、鸡蛋拌马铃薯（即“色拉”）等。这些生拌冷菜是生菜或半熟的菜，拌上调料制作而成的。在拌制后，往往放置一段时间，这就有利于细菌的生长繁殖，食后容易发生中毒。

2.饮食结构不当

饮食结构的不合理，往往也会导致产生种种疾病，影响人的健康。美国密西西比州大学的布伦尼曼博士，曾对许多患有遗尿症小孩的泌尿系统作了检查，基本上都没有发现问题。后来他改变了小孩的饮食习惯，遗尿症就自行消失。于是他提出，牛奶、巧克力和柑桔类水果过量饮入是造成儿童夜间尿床的主要原因。他对 500 名遗尿患儿进行观察，因牛奶过量造成遗尿达 60%。这些儿童只要停止进食上述食品，大部分的遗尿现象几乎可以立即消失。原来这些食品在小儿体内可以产生一种过敏反应，使膀胱壁膨胀，容量减少，并促使平滑肌变粗糙，产生痉挛。同时也会使小儿睡得过深，在有尿时不能醒来。随着小儿的成长发育，这些食品的过敏现象随之消失，遗尿现象不治而愈。

此外，现在多动症在儿童中占的比例越来越高。这些儿童容易冲动，注意力难以集中，学习成绩差，但智力发育正常，没有功能障碍。经调查发现，有相当一部分患多动症儿童与食用人工色素有关。有些家长喜欢用含色素的果汁代替开水给孩子饮，尤其是在热天，这种情况更为常见，必须引起注意，尽量避免。

人到中年，同样存在着饮食结构的问题。有些人食不厌精，只吃精白米面，时间一长就缺乏多种人体必需的微量元素及植物纤维素。如铬和锰在全谷类、豆类、坚果类食物中含量较高，但经加工后，这两种元素就大为降低，从而就增加了导致发生动脉硬化的机会。植物纤维能增加胆固醇的排泄，使血胆固醇含量降低，长期进食低纤维饭食的人，血管硬化，高血压的发病机会就多。此外，过食肥甘，长期过多地食用动物油、肥肉和一些富含胆固醇的食物，如猪脑、猪肝、皮蛋、鱼子、蟹黄、奶油等，可以引起血脂升高。

在 1979～1980 年，我国对 15 岁以上的人，进行了全国性高血压抽样普查。结果表明，我国高血压的平均患病率为 4.8%，其中北方高血压患病率高于南方，北京高达 9.53%，广东只有 2.4%。有关科研人员认为，饮食结构也是导致北方高血压发病率高的原因之一。北方喜咸食，“不咸不下饭”，食盐主要成分是钠和氯，钠摄入过多，在内分泌作用下，能增加血管对各种升高血压物质的敏感性，从而使血压升高。

脂肪摄入量偏高，动物脂肪过多，除能造成脂肪沉积，产生肥胖现象外，还会增加饱和酸在人体中的含量，从而使血中甘油三酯和胆固醇增高。相对来说，北方对维生素 C 的实际摄入量和优质蛋白质的摄入量不足。维生素 C 的功能之一，是增加血管韧性，防止血管出血。含维生素 C 丰富的食物，主要是新鲜蔬菜和水果。北方地区居民习惯熟食，许多新鲜蔬菜，经过长时间的炖、熬，结果使蔬菜中所含维生素 C，几乎完全损失掉。另外，由于北方气候寒冷，居民在冬、春季节，主要吃贮存的大白菜。而大白菜经过长期贮存，维生素 C 也受到大量损失。此外北方地区家庭居民膳食中鱼类、瘦肉类和豆类等有利于防治高血压、冠心病的优良蛋白质食物普遍缺乏。以上饮食结构的问题，就成为北方家庭居民高血压患病率高的原因。

这种例子很多，如饮食物中长期缺碘，会引起甲状腺肿，严重者发生粘液性水肿，孕妇还可影响后代，使儿童生长停滞，发育不全，智力低下，声音粗哑，矮小，动作迟钝等，即所谓克汀病。长期缺铁会引起缺铁性贫血等。

饮食结构的不合理，还包括从一种倾向发展到另一种倾向的问题。如现在人们因为害怕肥胖，都害怕吃脂肪含量高的食物。于是有的即导致体内脂肪含量不足，从而引起脂溶性维生素缺乏症，产生湿疹病变、不孕症等。又有的认为摄入食物纤维，能增加胆固醇的排泄，防止血管硬化、高血压发病等。于是大量摄入食物纤维，从而引起胀气，增加粪便。但没有想到在增加脂肪排泄的同时，也降低了其他营养素，如钙、镁、锌等的吸收率，也可减少铁和维生素的吸收。

有的人怕胖，尽可能减少食用含糖食物，但不知心脏的活动主要由葡萄糖和糖原供能，神经系统也只能由葡萄糖供能。血中葡萄糖是神经系统热能的唯一来源，如果糖类摄入过少，血糖降低，即会发生低血糖性休克。

再如维生素，如果饮食中常期缺乏维生素 A，可出现暗适应能力降低及夜盲症，还可以出现皮肤、粘膜干燥角化，泪腺、唾液腺、汗腺、胃腺等分泌机能下降，从而引起一系列病变。此外，由于呼吸道上皮细胞的角化和失

去纤毛，可使呼吸道的抵抗力降低，易被细菌侵袭，特别是儿童，可因此而引起支气管肺炎。相反，如果常期过量摄入维生素 A，由于维生素 A 为脂溶性，不易排泄，容易在体内积累，引起维生素 A 过多症。主要症状为厌食，情绪过度反应，长骨末端外周部分疼痛，肢端动作受限制，头发稀疏，肝肿大，肌肉僵硬和皮肤搔痒症。如果儿童或成人常期服用维生素 A，或大量食用野生动物肝和鱼肝，出现上述症状，即为维生素 A 中毒，即当停服。

再如维生素 D，对骨骼形成很重要，但过量摄入在体内蓄积，也会引起维生素 D 过多症，出现厌食、恶心、呕吐、腹泻、头痛、思睡、多尿及烦躁等症状。并由于钙大量沉积于心脏、大血管、肺、肾小管以及其他组织，可出现肾功能减退及高血压症状。同时由于体内大量钙从骨中转入其他组织，反使骨胳脱钙。

由此可见，人们在日常生活中，不仅要吃得饱，吃得好，更重要还是要吃得合理，任何营养素过多或过少都会对人体不利。

3.饮食方法不合理

由于各个家庭的生活环境不同，各人嗜好习惯不一，或者缺少科学知识的指导，无意之中使用了不合理的饮食方法，时间长了，也会影响健康，产生疾病。常见的饮食方法不合理有以下几种：

（1）不注意烹调方法：烹调对食物营养成分有很大影响，如有的家庭是喜欢用精白米、面，淘米时反复搓洗浸泡，结果使大量营养流失。各种面食也因烹调方法不同，造成维生素不同程度的损失。蒸馒头时，维生素 B1、B2 和 PP 含量均变化不大；烙饼时，维生素 B1 和 PP 损失最多不过 10%，B2 可损失 20%；烤烧饼时，维生素损失 35%左右，炸油条时，因高温又加了碱，可使维生素 B1 全部破坏，B2 及 PP 亦损失 45%左右。蔬菜的烹调，急火快炒，对维生素 C 损失最少，可保存总量的 60～70%，胡萝卜素可保存 76～94%，如将菜在沸水中煮一定时间，捞出挤去汤汁，然后再炒，这样维生素 C 损失很大，对小白菜来说，仅能保持 16.7%。如将水煮沸后，再放入菜，不去汤汁，维生素 C 可保存 81%，因此各种蔬菜，应尽量新鲜，叶菜类蔬菜最好先洗后切，现烧现吃。

至于动物性食物，如肉、蛋等，通过烹调后除维生素外，一般营养损失不大。据观察：猪肉在红烧清炖时，维生素 B1 损失 60～65%；蒸和炸时约损失 45%；炒时损失较少，约 13%。对维生素 B2 的损失以蒸时最高，达 87%；而清炖与红烧时，损失约 40%；炒时损失约 20%。

（2）饥饱失时：主要表现在进餐时间不合理。一般讲，人的用膳时间当和生活制度相配合，两次进餐时间间隔当在 5 小时左右。太长可引起强烈的饥饿感，血糖降低，影响工作效率，太短则缺乏良好的食欲。午餐不应安排太晚，否则午餐后即卧床休息，消化酶分泌量减低，不利于脂肪和糖的消化。晚餐不能晚于睡前 3 小时，更要少吃油腻、厚味食物，否则夜间血液呈高脂血状态，血流减慢，易使胆固醇沉积于血管壁，为动脉硬化提供了条件。

现在不少家庭往往早餐、午餐马虎了事，晚餐全家会聚，便总要改善饮食，于是吃进大量高脂肪、高蛋白食物。这是不对的。动物及人体试验还发现热量集中在晚餐，还会加速糖耐量降低。反复刺激调节糖代谢的主要激素胰岛素大量分泌，往往造成胰岛β细胞提前衰竭，进而产生糖尿病。据 1979 年上海 10 万人中糖尿病普查结果说明，40 岁以前糖尿病少见，40 岁后患病率急剧上升，城市居民明显高于农民。这和上海市民习惯——早饭吃得少，

中午吃不好，晚餐特别好的不合理饮食方法有关。

当然，有些人饿一顿，饱一顿，有些人暴饮暴食，那更不利于健康，严重者会发生猝死。此类情况多发生在逢年过节、会餐、结婚等喜庆节日。亲朋好友欢聚一堂，美酒佳肴，一醉方休，结果可造成多种原因的猝死。青壮年的食后猝死，多见于坏死性胰腺炎，死前很少有先兆症状，其死亡时间和方式难以逆料，多发生在酒醉后的睡眠时；而中老年的餐后猝死，多见于高血压、冠心病患者。前者是过量油腻或食物刺激，促使胰腺分泌大量消化酶引起；后者由于餐后血脂症，诱发心肌梗塞或脑中风引起。

（3）饮食习惯不良：常见的如吃饭时看书、看电视，吃起饭来漫不经心，不是把就餐时间拉得很长，就是食之过急，应付了事。结果食物咀嚼不细，消化不良，久而久之，使消化器官的功能减退，甚至引起慢性胃肠疾病。同时，进入体内的食物不能充分消化吸收，使身体得不到足够的营养素和热量，长此以往，导致营养不良症。

此外，由于大部分血液已流入消化器官，供给看书、看电视的大脑用血往往不足，所以时间一久，就会感到头晕、眼花，造成食不知味。

有些人吃饭时训斥孩子，造成不良情绪的刺激，通过大脑皮层使消化腺体分泌受到影响，也会引起消化功能的障碍。

有些人嗜茶成癖，刚放下饭碗，便端起茶杯。这样不仅冲淡了胃液，延长了消化时间，而且茶中的碱类物质还会与胃酸中和，影响其分解食物的功能，这就加重了胃的负担，影响了消化，对健康带来了危害。

还有些人喜欢吃烫的饮食，感到“烫心烫肺十分适意”。不知烫坏了食道和胃粘膜，容易引起炎症、溃疡，时间长了甚至诱发癌症。

有些人喜欢暴吃冷饮。在炎热夏天，出汗多，常使人口渴，尤其是劳动或运动之后，往往想吃冷饮。但如果过量，会造成胃肠道血管突然收缩，使血流减慢，血液减少，引起生理功能紊乱，影响人体对食物消化吸收，进而造成腹痛、腹泻等。此外，劳动或运动后，人的咽喉部也处于充血状态，突然受到暴冷刺激，会造成机能紊乱，进而出现咽喉发炎、发痛、发哑等局部不适现象，月经期青年妇女还会造成痛经或停经等现象。

有的人喜欢吃饭淘汤，也会影响消化吸收。因为食物是靠牙齿的咀嚼，口腔分泌唾液、淀粉酶来帮助消化的，饭和汤一起入口，必减少了牙的咀嚼，抑制了唾液的分泌，冲洗胃液，结果增加了胃的负担，日久也会引起胃痛。

年龄也与饮食方法有关。人到老年，胃肠功能减弱，加上牙齿脱落，咀嚼能力差，要吃些易吞咽和易消化的食物。每次不可吃得过饱，可采取少食多餐的方法，要避免吃粗硬的饭菜，肉要切得细小些，蔬菜也不可大块，食物不要过冷或过热等等，都要注意。

由此可见。饮食方式和方法对人体的健康关系也十分密切。有些内容人们已经有了共识，如边喝酒，边进餐，边吸烟，有害健康。但对有的饮食习惯，如上述种种情况，家庭中还没有足够重视，也就成为健康隐患。这方面的内容十分丰富，有很多还值得我们作进一步的探讨。

（二）合理饮食能保持健康，促进长寿

日本山梨县东端，与东京都神奈川县接壤的一个小山村，海拔 350 米，总人口 2172 人，分居在 8 个自然村中，全村 70～79 岁的老人有 159 人，80～89 岁 65 人，90 岁以上 4 人。这些老人都还能从事一定的体力劳动。

为什么这么一个小山村竟会有这么多健康长寿的老人呢？61 岁的村医古守丰甫 30 年来一直在这里工作，而且指导老人的饮食。古守医师说：长寿的“秘诀”在于饮食合理。日本的报纸称之为“古守长寿五则”：

第一，主食应米、面各半；或面、胚芽米各半。

第二，副食以豆腐、豆制品、鱼为主。

第三，多吃各种新鲜蔬菜。

第四，多吃微生物发酵食物，如酸奶酪、发面的豆馅包。

第五，每天吃少量海带、海藻类食物。

由此看来，长寿与饮食关系的确很密切。我们来分析一下古守丰甫医师的食谱，道理在哪里呢？每餐都吃些米和面，主食花样品种多起到各种蛋白质氨基酸互补不足的作用。豆制品含有大量植物性蛋白及不饱和脂肪，可减少动脉硬化的发病。新鲜蔬菜含有维生素 C、A 原及 E，并且含有丰富的植物纤维素，既可防癌，又能抗衰老。发酵食物有利于消化吸收，对老年人来说最为适宜。海带和海产品含有丰富的微量元素，特别是铁和碘，对防止老年人贫血及增强代谢机能有较好的效果。看来合理的饮食结构对人体的健康至关重要。

那末，怎样才算合理的饮食结构呢？至少要注意掌握以下三个方面。

1.饮食多样化

饮食结构一定要由多种食物组成。日本对老年人的饮食调查后指出，偏食米、鱼而蔬菜不足的地区，老年人寿命普遍要短。长寿村的老年人日常膳食既有米、鱼，又有豆类、蔬菜和水果。早在两千多年前，我国古代养生家提出的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的思想是很对的，这里的“五”，不能单纯作为一、二、三、四的“五”来理解，这是古人受五行学说影响的结果。实际上是多种的意思。只有这样，以五谷为主食，肉类、水果、蔬菜为副食，荤素搭配，多佯化的饮食，才能保证人体对各种营养物质的需要，才有利于人体的健康。那末，哪些是人体所必需的营养物质呢？通常把具有营养功能的物质称之为营养素，它包括蛋白质、碳水化合物（糖类）、脂肪、维生素、无机盐（常量元素和微量元素）等 5 类。现将它们的功能分别简述如下。

（1）蛋白质的功能：蛋白质是构成机体组织细胞的重要组成成分之一，约占细胞内固体成分的 80%以上。人体的各种器官、组织，如肌肉、血液、脑、膜、腱、骨骼，头发以及牙齿等都由蛋白质参与组成。此外，细胞的新陈代谢，组织的不断修复、更新，还有体内各种生理功能的调节和维持，都依赖蛋白质。蛋白质虽不是热能的主要来源，但它是供给热能的三大营养素之一。

（2）脂肪的功能：脂类包括中性脂肪和类脂类（磷脂、糖脂、脂蛋白、胆固醇等），是构成机体组织细胞的重要成分之一。它能供给机体热能，维持体温，保护脏器、关节及神经免受外伤，提供人体必需脂肪酸，促进人体对脂溶性维生素 A、D、E、K 的吸收，增进食欲并给人以饱胀感等。

（3）碳水化合物（糖类）的功能：碳水化合物是最经济、产热最快的热能来源。其分子结构可分为单糖（如葡萄糖和果糖）、双糖（如蔗糖、麦芽糖与乳糖）和多糖（包括淀粉、肝糖原、纤维素和果胶等）。它在体内分解快，耗氧少，最易被消化吸收。碳水化合物能增加蛋白质在体内潴留和利用，帮助脂肪在体内氧化供给机体热能。糖类被小肠吸收后，进入血液使血糖浓度增高，血糖进入肝脏、肌肉等后，即可转化为糖原，是糖类在体内的储存形式。肝糖原能增强肝细胞的再生，促进肝脏的代谢和解毒作用。此外，糖类还是机体细胞膜、激素、结缔组织、神经组织的重要成分。人体维持正常的神经功能也需要糖。

蛋白质、脂肪和碳水化合物是饮食中三大供给热能的营养素。

（4）无机盐的功能：虽然人体对无机盐与微量元素的需要量较少，但它们却是维持正常生理机能不可缺少的物质。无机盐中含量较多的有钙、镁、钾、钠、磷、硫和氯，也称为常量元素；另有一些含量少于体重 0.2%，称为微量元素，如铁、锌、铜、锰、镍、钴、铜、铬、碘、氟、锡、硅、钒和砷等。这些元素通常主要依靠食物和饮水供给，一般都能满足机体需要。如果膳食调配不当，以及机体代谢不平衡或生理需要量增加，则可引起不足或缺乏，通常易发生缺乏的是钙、铁和碘。

（5）维生素的功能：维生素是维持人体健康所必需的有机化合物。这类物质在体内既不是构成身体组织的原料，也不是能量的来源，是一类生理调节物质，在人体代谢中起重要作用。维生素在体内不能合成或很少合成，必须由食物提供，其需要量很少，每日仅以毫克或微克计算。

维生素的种类很多，可分两大类：水溶性维生素和脂溶性维生素。

水溶性维生素主要有 B 族维生素和维生素 C。属于 B 族维生素有 B1、B2、PP、B12、叶酸等多种。脂溶性维生素主要有维生素 A、D、E、K 等。

在上述维生素中人体比较容易缺乏或不足的是维生素 A、D、B1、B2、C 和维生素 PP 等。几种主要维生素的理化特性及其生理功能如下：

维生素 A：促进眼球内视紫质的合成或再生，维持正常视力，防止夜盲症；维持上皮细胞组织的健康（如上呼吸道、消化道、泌尿道以及性腺和其他腺体的上皮细胞组织），增加机体抵抗力，促进生长。

维生素 D3：增加钙和磷在小肠内的吸收，调节钙和磷的代谢，促进牙齿和骨胳的正常生长。

维生素 B1（硫胺素）：构成辅酶的主要成分，为身体充分利用碳水化合物所必需，防止丙酮酸聚集而中毒，防止神经炎和脚气病，增进食欲，促进生长。

维生素 B2（核黄素）：为脱氢酶的主要成分，促进细胞氧化，是组织呼吸过程中不可缺少的物质。

维生素 PP（尼克酸或烟酸）：是辅酶Ⅰ和Ⅱ的组成部分，为细胞呼吸作用所必需；有维持皮肤和神经的健康、防止癞皮病、促进消化的功能。

维生素 C：在形成连接骨骼、牙齿、结缔组织中，参与细胞间质的生成，促进伤口愈合，增强机体抵抗力，促进铁的吸收，防止坏血病。

2.饮食平衡化

就是不但要提供多种食物来满足人体正常生理需要的热能和各种营养素而且还要保持各种营养素之间的数量平衡，以利它们的吸收和利用，从而达到合理营养的目的。那末平衡膳食又是怎样组成和调配的呢？

首先是食物的组成。食物的种类很多，但从营养观点看，可分为四大类，即粮谷类、动物类及豆类、蔬菜、水果类和油脂类。平衡膳食就必须包括上述四大类。

（1）粮谷类：它是供给热能、B 族维生素和无机盐的主要来源。虽然粮谷类食品蛋白质含量并不高，但因吃的量多，所以也是蛋白质的重要来源。此外，也是膳食纤维的主要来源。至于每一个人一天所用的量，则要根据年龄、生活、劳动情况来确定，一般占膳食总重的 40%左右。

（2）动物类及豆类：这一大类食物包括各种畜肉、禽肉、蛋类、奶类、水产品和黄豆及其制品。主要是供给人体优质蛋白质，也供给一部分无机盐和维生素。50 克瘦肉所含蛋白质相当 1 个鸡蛋或 50～75 克鱼，或 1 杯（约 200 毫升）牛奶，或 100 克豆腐，或 50 克豆腐干。可根据具体情况，调换食用。动物类和豆类在膳食中的比重应为 18%左右。

（3）蔬菜、水果类：主要供给维生素、无机盐及膳食纤维。除少数含淀粉及糖类较多的蔬菜外，一般供给热量较少。蔬菜在膳食中所占的比重应 40%左右。此外，在吃蔬菜的总量中最好能有一半是绿叶蔬菜。有条件，可吃些水果。

（4）油脂类：主要是烹调用油。烹调油在膳食中，可供给人体一部分热能和必需的脂肪酸。每天烹调油用量最好占膳食总量的 2%左右。

以下就平衡膳食的调配方法作简要介绍。

首先是根据用餐者的性别、年龄和劳动状况，确定每人每日热量和营养素的供给量。一般说每人每日热量和营养素的供给量，应占总热量的 55～65%，脂肪占 17～25%，蛋白质占 10～15%。例如一个从事轻体力劳动的成年男子，按我国供给量标准（附表 1）为每日应供热量 10878.4 千焦耳（2600 千卡）。碳水化合物应占热量的 65%，脂肪占 23%，蛋白质占 12%，那末每日应供应的碳水化合物为 2600×65%÷4＝422.5 克，脂肪为 2600×23%÷9＝66.4 克，蛋白质为 2600×12%÷4＝78 克。维生素和无机盐也可由附表 1 查得，即维生素 A800 微克，维生素 D5 微克，维生素 E10 微克，维生素 B11.3 毫克，维生素 B2 为 1.3 毫克，维生素 PP 为 13 毫克，维生素 C60 毫克等。

然后，确定一日主食的数量，一般可按国家定粮标准来确定。主食数量确定后，即可查食物成分表（附表 2），算出由主食提供的热能和营养素的数量。如一个从事轻体力劳动的成年男子，每日约 450 克的粮食，其中 350 克为大米(标二梗米),100 克为标准面粉,则可供给热能 6514.5 千焦耳(1557 千卡），蛋白质 32.5 克，维生素 B11.10 毫克以及其他营养素。详见附表 3。

最后，确定每日副食的数量。结合经济条件和当地食物供应情况，确定动物性食品的数量、豆类以及蔬菜的数量。如从事轻体力劳动的成年男子，一日供应肉类 100 克，鸡蛋 1 只，豆腐干 100 克，蔬菜 500 克、油 40 克。这样一日得到的热量 4276 千焦耳（1022 千卡），蛋白质 49.9 克。其他所得的营养素可详见附表 3。

以上主副食品搭配，一日所得的营养素和热能相对比较合理。总之，在平衡膳食调配过程中每日都要包括四大类食物，并轮流选用同一类中的各种食物，可使膳食多样化，并使各种食物在营养成分上起互补作用。

3.饮食定量化

虽然每个人每天消耗的热能和各种营养素，因各人所处的环境和所从事

的活动及工作而有所不同，食物种类也千差万别，就餐方法各异，甚至一日餐次也不一样，但是，在饮食时，除了注意多样化、平衡化之外，还应当根据不同需要保证一定营养素的摄入量，过多和过少都是不妥当。上面已有述及，这里不再重复，只是提醒人们进餐时要有一个定量概念。家庭膳食除了应当注意色、香、味等感官性状，以保持人体大脑皮层的适度兴奋，促进食欲，有利消化吸收外，每顿饮食还必须有一定的容积和饱胀感。但为了避免消化道负担过重，食物容积也不能过大，否则影响消化功能。当然，各种营养素的定量不是千篇一律的，而应根据各人年龄、性别、工作劳动及身体状况而定，并与饮食的平衡化结合起来考虑。

（三）“药补不如食补”

“药补不如食补”是一句民间俗话，它强调了饮食对人体调养的重要性。因为药物一般都有一定的偏性，没有较大的偏性就不成其为药，多服久服则不免会产生一些副作用。从这一点来说，食物的服用比药物来得平和稳妥，方便易得。尤其对一些因营养缺乏的病症，用食物调理的确胜过服药。如中医的脚气病（现代医学维生素 B1 缺乏症），就是因为偏食精米、白面，多吃肥甘、酒、乳等食物，致使脾胃虚弱不能运化水湿、下注两足而引起的。因为饮食结构不合理引起的病症，当然最好还是靠调整饮食来纠正，所以古人常用大豆、乌豆、赤豆来辅助治疗脚气，这就是好方法。

再者，从补养的角度说，药补也不如食补。因“补药”固然可以补益人体，毕竟还是药，“凡药皆可伤人”（清·吴仪洛：《本草从新》）。虽然食物也有偏性，但它们都是可吃的，一般不存在毒性问题，服用自然比较安全。况且经过数千年的尝试、筛选而留传至今的谷肉果菜，不仅营养价值高，口味好，也容易为机体所消化和吸收。人们只要正常合理进食，便能满足生长发育和不断消耗的营养需要。这就是食物比金石草药的优胜之处。被后世尊称为“药王”的唐朝的孙思邈说过：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。”“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”清代的刘清臣在《医学指南》中也说：“欲求长生者，须以饮食为大补良方”。说的就是能避开药物的副作用，利用食物来调养人体、治疗疾病（平疴），就可以叫作高明的医生（良工）；用这样的方法所得到的健康，也就是求得养生长寿的最好方法了（极养生之术）。因食物兼有治疗疾病的功能，把它们也看成是“药”的话，这无疑也是最少副作用，并且最为大家所欢迎接受的特殊药物：这种“良药”不苦口，并且美味可口，还能治病疗疾，益寿延年。如此好事，何乐而不为？所谓，药补不如食补的理由也就在于此。

当然，有些病症，单纯依靠食物的力量，太嫌单薄，而只能作为辅助，还得请医生按病症辨证论治，确定某种补药或开出补方来进行调理。因此食补虽比药补优越，但也不能完全取代药补。

药疗与食疗的关系与“药补不如食补”的道理相仿。我们古代医学十分注意药物的毒副作用，如我国两千多年前的医学经典《黄帝内经》就把药物分成大毒、常毒、小毒、无毒，认为“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。说明毒副作用大的药物，只能用于治疗过程的一部分，不能用于全过程，即使是无毒的药物，也会有一定的偏性，也会损伤人的正气，所以也只能用到十之其九。由于谷肉果菜等食物不是药，没有大的偏性，所以最后是“食养尽之”。除了无毒副作用之外，食疗还有口味好，每天能食用，改善生活情趣等优点。

当然，有很多病症，单纯依靠食物的力量，是不能解决的，但仍可用食疗作为药疗的辅助来促进疾病的痊愈。

二、中医食养食疗的理论基础

古代医家把食物多种多样的特性和作用加以概括，建立了食物的性能概念，并在此基础上建立了中医食养和食疗的理论，这一理论与中医的阴阳五行、脏腑经络、气血精液、病因病机、治则治法等基础理论紧密地结合在一起，形成中医药的又一大特色。

（一）食性与食味

食物的性能，古代简称为食性、食味。

食性是按寒、凉、平、温、热把食物分为寒凉、平、温热三大类。以常见 300 多种食物统计数字来分析，平性食物居多，温热性居次，寒凉性食物相对较少。从生活与临床应用经验看，寒凉性质的食物多有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒作用。温热性质食物有温经、助阳、活血、通络、散寒等作用。现将常用食物的食性分类介绍如下：

1.寒性食物

淡豆豉、马齿苋、公英、酱、苦瓜、苦菜、莲藕、蟹、蕹菜、食盐、甘蔗、蕃茄、柿子、茭白、蕨菜、荸荠、紫菜、海藻、海带、竹笋、慈菇、西瓜、甜瓜、香蕉、猪肠、桑椹、蛏肉、柚、瓠瓜、冬瓜、黄瓜、田螺。

2.热性食物

芥子、肉桂、辣椒、花椒。

3.温性食物

韭菜、小茴香、刀豆、生姜、葱、芥菜、香菜、油菜子、韭子、香花菜、大蒜、南瓜、木瓜、高粱、糯米、酒、醋、龙眼肉、杏子、杏仁、桃、樱桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣、胡桃仁、鹿肉、雀、鳝鱼、淡菜、虾、蚶、鳙鱼、鲢鱼、草鱼、海参、熊掌、鸡肉、羊肉、羊乳、狗肉、猪肝、猪肚、火腿、猫肉、鹅蛋、香橼、佛手、薤白、橘子。

4.凉性食物

著莛菜、茄子、白萝卜、冬瓜子、冬瓜皮、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、小米、大麦、绿豆、豆腐、小麦、柑、苹果、梨、枇杷、橙子、西瓜皮、杧果、橘、槐花、菱角、薏仁、茶叶、蘑菇、猪皮、鸭蛋、荞麦。

5.平性食物

洋葱、萝卜子、白薯、藕节、南瓜子、土豆、黄花菜、香蕈、荠菜、香椿、青蒿、大头菜、元白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、豇豆、黑大豆、赤小豆、蚕豆、黄豆、粳米、玉米、陈仓米、落花生、白果、百合、橄榄、白砂糖、桃仁、李仁、酸枣仁、莲子、黑芝麻、榛子、荷叶、无花果、李子、葡萄、白木耳、木耳、海蜇、黄鱼、泥鳅、鲳鱼、青鱼、鳆鱼、塘风鱼、鲤鱼、猪肺、猪心、猪肉、猪肾、鹅肉、龟肉、鳖肉、猪蹄、白鸭肉、鲫鱼、鸡蛋、鸽蛋、燕窝、鳗鲡鱼、鹌鹑、鹑蛋、蜂蜜、蜂乳、榧子、芡实、牛肉、牛奶。

食物的味，既是指食物的具体口感味觉，又是功能的抽象概念。把食物概括为“酸（涩）、苦、甘（淡）、辛、咸五味。其功能为酸收、苦降、甘补、辛散、咸软等。以常见 300 多种食物统计数字来看，甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛味更次之，苦味较少。食物的味还与药物的味有所不同，大多兼有补益作用，如辛味食物（如辣椒、胡椒）及苦味食物（如苦瓜、苣荬菜）尚有健胃作用；咸味食物（如鱼、虾蟹），尚有补肾、养血作用。

历代本草学也常把“芳香”概念包括在“味”的性能概念之中。中医认为，芳香性食物一般具有醒脾、开胃、行气、化湿、化浊、辟秽、爽神、开窍、走窜等作用。现将常用食物按“味”归类如下：

1.酸性食物

蕃茄、木瓜、马齿苋、醋、赤小豆、蜂乳、柑、橄榄、柠檬、杏、梨、

枇杷、橙子、桃、山楂、椰子瓤、石榴、乌梅、荔枝、橘、袖、杧果、李子、葡萄、蹲鱼、猫肉、香橼、佛手。

2.苦性食物

苦瓜、苦菜、大头菜、香椿、淡豆豉、公英、槐花、香橼、佛手、薤白、慈菇、酒、醋、荷叶、茶叶、杏仁、百合、白果、桃仁、李仁、海藻、猪肝。

3.辛性食物

生姜、葱、芥菜、香菜、白萝卜、洋葱、芥子、油菜子、香花菜、油菜、萝卜子、大蒜、青蒿、大头菜、芋头、芹菜、韭子、肉桂、辣椒、花椒、茴香、韭菜、薤白、香橼、陈皮、佛手、酒。

4.甘性食物

莙荙菜、莲藕、茄子、蕹菜、蕃茄、茭白、蕨菜、白萝卜、冬瓜子、丝瓜、洋葱、竹笋、香花菜、萝卜子、藕节、土豆、菠菜、荠菜、黄花菜、青蒿、大头菜、南瓜、洋白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、芹菜、瓠瓜、冬瓜、冬瓜皮、黄瓜、豇豆、肉桂、豆腐、黑大豆、绿豆、赤小豆、黄豆、薏仁、蚕豆、刀豆、养麦、高粱、粳米、糯米、玉米、小米、陈仓米、大麦、小麦、木耳、蘑菇、白薯、蜂蜜、蜂乳、白木耳、牛奶、羊乳、甘蔗、柿子、橄榄、柑、苹果、荸荠、杏子、百合、梨、落花生、白砂糖、白果、陈皮、桃仁、西瓜、西瓜皮、甜瓜、菱角、山楂、李仁、香蕉、桃、椰子瓤、罗汉果、樱桃、桑椹、荔枝、黑芝麻、榛子、橘、柚、杧果、栗子、大枣、无花果、酸枣仁、莲子、李子、葡萄、胡桃子、龙眼肉、百合、黄鱼、泥鳅、鲳鱼、青鱼、鳙鱼、鲢鱼、鳗鲡鱼、鳗鱼、龟肉、鳖肉、塘风鱼、鲤鱼、鲫鱼、田螺、鳝鱼、虾、海马蚶、酒、猪肺、猪肠、猪肉、猪髓、猪皮、猪蹄、猪肝、猪肚、羊肉、鹿肉、猫肉、鸡肉、鹅肉、蛏肉、牛肉、白鸭肉、紫河车、雀、鸽蛋、猪心、鹌鹑、鹑蛋、熊掌、火腿、鸭蛋、燕窝、枸杞子、榧子、南瓜子、芡实、香蕈。

5.咸性食物

苋菜、大酱、食盐、小米、大麦、紫菜、海蜇、海藻、海带、蟹、海参、田螺、猪肉、猪髓、猪肾、猪蹄、猪血、猪心、鳆鱼、淡菜、火腿、熊掌、蛏肉、龟肉、白鸭肉、狗肉、鸽蛋。

（二）饮食对人体的作用

饮食的作用是由它的“性”、“味”等特性决定的，它主要体现在以下几个方面。

1.对疾病的预防作用

中医认为合理安排饮食，可保证机体的营养，使脏腑功能旺盛，气血充实，即所谓“正气存内，邪不可干”。早在一千年以前的中医文献中，就有用动物肝脏预防夜盲症，用海带预防甲状腺肿大，用谷皮，麦麸预防脚气病等记载，现在则常用葱白、生姜、豆豉、芫荽等来预防感冒，用甜菜汁或樱桃汁预防麻疹，用鲜白萝卜、鲜橄榄煎服预防白喉，用大蒜预防癌症，用绿豆汤预防中暑，用荔枝预防口腔炎、胃炎引起的口臭症状，用红萝卜粥预防头晕等。

现代研究表明，有的食物如大蒜确能杀菌和抑制病毒，故可防治呼吸道感染和肠道传染病；生山楂、红茶、燕麦片能够降低血脂，故可预防动脉硬化。近年来，人们还主张用玉米粉粥预防心血管病，用薏苡粥预防癌症等。

2.对人体的滋养作用

中医认定饮食对人体的滋养作用也是与其自身的理论体系密切结合的。中医认为饮食进入人体，通过胃的吸收，脾的运化，然后输布全身，成为水谷精微，而滋养人体。这种后天的水谷精微和先天的真气结合，形成人体的“正气”，从而维护正常的生命活动和抗御邪气（致病因素），同时还形成维持机体生命的基本物质“精”。“精”藏于五脏，是脏腑功能活动和思维、意识活动，即“神”的基础。“精、气、神”为人体之三宝，生命之所系，而它们却离不开饮食的滋养。所以，战国时期的名医扁鹊曾经说：“安身之本必资于饮食。不知食宜者，不足以存生。”

中医常用的食补方法有以下几种：

（1）平补法：有两个含义。一个是应用不热不寒，性质平和的食物。多数的粮食、水果、蔬菜，部分禽、蛋、肉、乳类食物，如粳米、玉米、扁豆、白菜、鹑蛋、鹌鹑、猪肉、牛奶等均属此类。另一个含义是应用既能补气，又能补阴或既能补阳，又能补阴的食物。如山药、蜂蜜既补脾肺之气，又补脾肺之阴，枸杞子既补肾阴，又补肾阳等。这些食物适用于普通人保健。

（2）清补法：是应用补而不腻不碍胃，性平或偏寒凉的食物，有时也以泻实性食物祛除实证，如清胃热，通利二便，加强消化吸收，推新而致新，以泻中求补，均属此列。常用的清补食物有萝卜、冬瓜、西瓜、小米、苹果、梨、黄花菜等，以水果、蔬菜居多。

（3）温补法：是应用温热性食物进行补益的方法。适用于阳虚或气阳亏损，如肢冷、畏寒、乏力、疲倦、小便清长而频或水肿等症患者，也常作为普通人的冬令进补食物。如核桃仁、大枣、龙眼肉、猪肝、狗肉、鸡肉、鲇鱼、鳝鱼、海虾等。

（4）峻补法：是应用补益作用较强，显效较快的食物来达到急需补益的目的。此法的运用，应注意季节、病情等条件，做到既达到补益目的，而又无偏差。常用的峻补食物有羊肉、狗肉、鹿肉、鹿胎、鹿尾、鹿肾、甲鱼、熊掌、鳟鱼、黄花鱼、巴鱼等。

历代本草文献所载具有保键作用的食物归纳如下：

聪耳（增强或改善听力）类食物：莲子、山药、荸荠、蒲菜、芥菜、蜂

蜜。

明目（增强或改善视力）类食物：山药、枸杞子、蒲菜、猪肝、羊肝、野鸭肉、青鱼、鲍鱼、螺蛳、蚌、蚬。

生发（促进头发的生长）类食物：白芝麻、韭菜子、核桃仁。

润发（美发）类食物：鲍鱼。

乌须发（头发早白早黄者得以恢复）类食物：黑芝麻、核桃仁、大麦。

长胡须（指不生胡须的男性）类食物：鳖肉。

美容颜（指润肌肤、助颜色等）类食物：枸杞子、樱桃、荔枝、黑芝麻、山药、松子、牛奶、荷蕊。

健齿（指使牙齿坚固、白洁）类食物：花椒、蒲菜、莴笋。

轻身（指消肥胖）类食物：菱角、大枣、榧子、龙眼、荷叶、燕麦、青粱米。

肥人（指改善瘦人体质，增加肥胖）类食物：小麦、粳米、酸枣、葡萄、藕、山药、黑芝麻、牛肉。

增智（指益智、健脑等）类食物：粳米、荞麦、核桃、葡萄、菠萝、荔枝、龙眼、大枣、百合、山药、茶、黑芝麻、黑木耳、乌贼鱼。

益志（指增强志气感）类食物：百合、山药。

安神（指使精神安静、利睡眠等）类食物：莲子、酸枣、百合、梅子、荔枝、龙眼、山药、鹌鹑、牡蛎肉、黄花鱼。

增神（指增强精神，减少疲倦）类食物：茶、荞麦、核桃。

增力（指健力，善走等）类食物：荞麦、大麦、桑椹、棒子。

强筋骨（指强健体质，包括筋骨、肌肉、以及体力）类食物：栗子、酸枣、黄鳝、食盐。

耐饥（指使人耐受饥饿，推迟进食时间）类食物：荞麦、松子、菱角、香菇、葡萄。

能食（指增强食欲、消化等能力）类食物：葱、姜、蒜、韭菜、芫荽、胡椒、辣椒、胡萝卜、白萝卜。

壮肾阳（指调整性机能，使阳痿、早泄等复常）类食物：核桃仁、栗子、刀豆、菠萝、樱桃、韭菜、花椒、狗肉、狗鞭、羊肉、羊油脂、雀肉、鹿肉、鹿鞭、燕窝、海虾、海参、鳗鱼、蚕蛹。

种子（指增强助孕能力，也称“续嗣”，包括安胎作用）类食物：柠檬、葡萄、黑雌鸡、雀肉、雀脑、鸡蛋、鹿骨、鲤鱼、鲈鱼、海参。

3.抗衰老作用

临床表明，肺、脾、肾三脏的实质性亏损，以及功能的衰退，常导致若干老年性疾患，如肺虚或肺肾两虚所致的咳喘、脾肺两虚的痰饮喘咳，脾虚或脾肺双虚的气短、倦怠、消化不良、营养障碍，肾虚的腰酸腿疼、小便失常、水肿、低热、消瘦，以及健忘、牙齿松动、须发早白或脱落等未老先衰的征象。因此，中医在应用饮食调理进行抗衰老方面，除因时、因地、因人、因病之不同，做到辨证用膳，虚则补之，实则泻之外，应特别注意对肺、脾、肾三脏的调理。

4.治疗作用

中医历来主张“药疗”不如“食疗”。古时人们称道能用食物治病的医生为“上工”，如宋代《太平圣惠方》中有这样一段记载：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣。”

表明了古人对食疗的推崇。饮食的治疗作用概括起来，主要有以下三个方面：

（1）扶正补虚：人体各种组织、器官及整体的机能低下是导致疾病的重要原因。中医学把这种病理状态称为“正气虚”，其所引起的病证为“虚证”。根据虚证所反映的症状和病机的不同，还可分为肝虚、心虚、脾虚、肺虚、肾虚、以及气虚、血虚等等。主要表现如心悸气短，全身乏力，食欲不振，食入不化，咳嗽虚喘，腰膝竣软等。

中医主张体质虚弱或慢性虚证患者可用血肉有情之品来滋补。如鸡汤可甲于虚劳，当归羊肉汤可用于产后血虚，牛乳饮用于病愈后调理，胎盘粉用于补肾强身，猪骨髓用于补脑益智，动物脏器用于滋补相应的脏腑等。

米面果菜等也有改善人体机能，补益脏腑气血的作用。如粳米可补脾、和胃、清肺，荔枝甘温能益血，益人颜色，身体虚弱，病后津伤都可用它们来滋养调摄；花生能健脾和胃，滋养调气，营养不良、乳汁缺乏皆可用以补虚益气；黑芝麻有补血、生津、润肠、乌发的作用；银耳有益气生津等作用，可用于肺脾两虚，津亏阴虚体弱之人等。

（2）泻实祛邪：外部致病因素侵袭人体，或内部功能的紊乱和亢进，皆可使人发生疾病。如果病邪较盛，中医称为“邪气实”，其证候则称为“实证”。如果同时又有正气虚弱的表现，则是“虚实兼夹”。此时既要针对病情进行全面的调理，又要直接去除病因，即所谓“祛邪安脏”。如大蒜治痢疾，山楂消食积，鳗鱼治肺痨，薏米法湿，藕汁治咳血，赤豆治水肿，猪胰治消渴等。

（3）调整阴阳：人体生理机能的和谐协调，中医称谓阴阳调和，从而使人体处于健康状态，免受病邪的侵袭。生活中，饮食得当可起到维持阴阳调和的作用。此外，对因为阴阳失调而导致的疾病状态，也可利用饮食的性味进行调节，根据阴阳失调的不同情况，用扶阳抑阴、育阴潜阳、阴阳双补等方法进行调整。如阳虚的人可选用牛肉、羊肉、狗肉、干姜等甘温、辛热类食物温补阳气，阴虚的人可选用百合、淡菜、甲鱼、海参、银耳等甘凉、咸寒的食物养阴生津。

偏热的体质或热性疾病，可选用寒性食品。如梨汁、藕汁、橘汁等清热、止渴、生津，西瓜、茶水等清热、利尿，萝卜、甘草治外感喉痛，赤小豆、白扁豆可清热除湿等。

偏寒的体质或寒性疾病，可选用性质属热的食品。调味品中性热者偏多，如胡荽面、姜糖汤可温中发汗，辣椒、生姜能通阳健胃，胡椒、茴香可治胃寒痛，小茴香和石榴皮煎服可用于治疗痢疾，葱白合生姜煎服可用于治疗风寒外感，大茴香炒焦研末，红糖调合，黄酒冲服可用于治疗疝气疼痛等。

历代本草文献所载具有治疗作用的食物归纳如下：

散风寒类（用于风寒感冒病症）食物：生姜、葱、芥菜、芫荽。

散风热类（用于风热感冒病症）食物：茶叶、豆豉、杨桃。

清热泻火类（用于内火病态）食物：茭白、蕨菜、苦菜、苦瓜、松花蛋、百合、西瓜。

清热生津类（用于燥热伤津病症）食物：甘蔗、番茄、柑、柠檬、苹果、甜瓜、甜橙、荸荠。

清热燥湿类（用于湿热病症）食物：香椿、荞麦。

清热凉血类（用于血热病症）食物：藕、茄子、黑木耳、蕹菜、向日葵子、食盐、芹菜、丝瓜。

清热解毒类（用于热毒病症）食物：绿豆、赤小豆、碗豆、苦瓜、马齿苋、蓟菜、南瓜、著茋菜、酱。

清热利咽类（用于内热咽喉肿痛病症）食物：橄榄、罗汉果、荸荠、鸡蛋白。

清热解暑类（用于暑热病症）食物：西瓜、绿豆、赤小豆、绿茶、椰汁。

清化热痰类（用于热痰病症）食物：白萝卜、冬瓜子、荸荠、紫菜、海蜇、海藻、海带、鹿角菜。

温化寒痰类（用于寒痰病症）食物：洋葱、杏子、芥子、生姜、佛手、香橼、桂花、橘皮。

止咳平喘类（用于咳嗽喘息病症）食物：百合、梨、枇杷、落花生、杏仁、白果、乌梅、小白菜。

健脾和胃类（用于脾胃不和病症）食物：南瓜、包心菜、芋头、猪肚、牛奶、杧果、柚、木瓜、栗子、大枣、粳米、糯米、扁豆、玉米、无花果、胡萝卜、山药、白鸭肉、醋、芫荽。

健脾化湿类（用于湿阻脾胃病症）食物：薏苡仁、蚕豆、香椿、大头菜。

驱虫类（用于虫积病症）食物：榧子、大蒜、南瓜子、椰子肉、石榴、醋、棒子、乌梅。

消导类（用于食积病症）食物：萝卜、山楂、茶叶、神曲、麦芽、鸡内金、薄荷叶。

温里类（用于里寒病症）食物：辣椒、胡椒、花椒、八角茴香、小茴香、丁香、干姜、蒜、葱、韭菜、刀豆、桂花、羊肉、鸡肉。

祛风湿类（用于风湿病症）食物：樱桃、木瓜、五加皮、薏苡仁、鹌鹑、黄鳝、鸡血。

利尿类（用于小便不利、水肿病症）食物：玉米、赤小豆、黑豆、西瓜、冬瓜、葫芦、白菜、白鸭肉、鲤鱼、鲫鱼。

通便类（用于便秘病症）食物：菠菜、竹笋、番茄、香蕉、蜂蜜。

安神类（用于神经衰弱、失眠病症）食物：莲子、百合、龙眼肉、酸枣仁、小麦、秫米、蘑菇、猪心、石首鱼。

行气类（用于气滞病症）食物：香橼、橙子、柑皮、佛手、柑、荞麦、高粱米、刀豆、菠菜、白萝卜、韭菜、茴香菜、大蒜、火腿。

活血类（用于血瘀病症）食物：桃仁、油菜、慈菇、茄子、山楂、酒、醋、蚯蚓、蚶肉。

止血类（用于出血病症）食物：黄花菜、栗子、茄子、黑木耳、刺菜、乌梅、香蕉、莴苣、枇杷、藕节、槐花、猪肠。

收涩类（用于滑脱不固病症）食物：石榴、乌梅、芡实、高粱、林檎、莲子、黄鱼、鲶鱼。

平肝类（用于肝阳上亢病症）食物：芹菜、番茄、绿茶。

补气类（用于气虚病症）食物：粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、莜麦、籼米、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、鹌鹑、牛肉、免肉、狗肉、青鱼、鲢鱼。

补血类（用于血虚病症）食物：桑椹、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参、草鱼。

助阳类（用于阳虚病症）食物：枸杞菜、枸杞子、核桃仁、豇豆、韭菜、丁香、刀豆、羊乳、羊肉、狗肉、鹿肉、鸽蛋、雀肉、鳝鱼、海虾、淡菜。

滋阴类（用于阴虚病症）食物：银耳、黑木耳、大白菜、梨、葡萄、桑堪、牛奶、鸡蛋黄、甲鱼、乌贼鱼、猪皮。

三、历代中医名家的食养食疗经验

“良工治未病”是中医早在几千年前就对高明医生提出的一项要求。历代名医在这个思想指导下研究了不少预防疾病，健康长寿的方法。食养食疗就是其中重要的一部分。他们的努力为我们提供了宝贵的经验。

早在殷代，就有伊尹根据他的医疗知识和烹调经验，编写食疗专著《汤液经》的传说，可惜早已失传。

周朝把医生分成为食医、疾医、疡医和兽医四种。食医专管帝王的饮食调配，有很高的地位。

汉代医圣张仲景也十分重视食养。他认为：“人体和平，惟须好将养，勿妄服药，药势偏有所助，令人藏气不平，易受外患”。

唐代药王孙思邈，对饮食养生有专门论述。他认为应当提倡食疗食养。因为“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。”而“药性刚烈，犹若御兵。兵之猛暴，岂容妄发，发用乘宜，损伤处众，药之投疾，殃滥亦然”，“药势偏有所助，令人脏气不平，易受外患”。所以“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也”。他提倡饮食清淡，注意节制。认为，膏粱厚味，对老人有害；肉食入口，“喜生百病”；久饮酒者“腐烂肠胃，渍髓蒸筋，伤神损寿”；五味过多，则伤五脏。老人肠胃单薄，若贪食过多，必然不消化而引起各种疾病。他引用养生家嵇康的论断“粮岁多病，饥年少疾”，告诫人们：“一岁之忌者，暮无饱食；一月之忌者，暮无大醉”。老人退居之后，要注意用药食资身，多吃素食，肉须新鲜；吃饭时要去除烦恼，饭后散步，不要一吃好就睡，饱食仰卧成气痞，不得忍饥等等。这些论述到目前仍很适用。

宋代陈直的《养老奉亲书》是我国早期的老年病专著。由于他学术上把调理脾胃作为“养老人之大要”，所以十分重视食养，把食疗作为治疗老年病的主法。全书 232 方，其中食疗方有 162 首，占 70.1%。他认为人们如果能知道食性而调理，则倍胜于药，提出：老人的饮食，“大抵宜温热熟软，忌粘硬生冷”；“食后引行一二百步，令运动消散”；“尊年之人，不可顿饱，但频频与食，使脾胃易化，谷气长存。若顿令饱食，则多伤满。因为老人肠胃虚弱，不能消纳，故成疾患”。作为子女，都要深深体会这些道理。“如无疾患，亦不须服药，但只调停饮食，自然无恙矣”。他还收集拟定了不少鲜美可口的药膳食品，供老人服用。后来元代邹铉又在《养老奉亲书》的基础上，进行了增补，撰写了《寿亲养老新书》。他很注意收集食疗方药，与《养老奉亲书》相比，对口味和调养方面更加注意，他认为：“食治诸方，不特老人用之，少壮者对证疗病，皆可通用。食味和调，百疾不生，保生永年，其功则一。”扩展了食疗的应用范围。

历史上有名的金元四大家之一朱丹溪，其母 70 多岁时，因为大便经常燥结，所以将牛奶、猪油和粥给她进服。因过于粘腻，后来郁为粘痰，生了一场病。他苦苦研究饮食调养，终于摸索出一套规律，其母因此而受益，活到 90 多岁，无疾而终。他认为，老人内虚脾弱，阴亏性急，内虚胃热则易饥而思食，脾弱难化则食已而再饱，阴虚难降则气郁而成痰。纵口固痛快于一时，但积久必为灾害，所以要求吃得清淡。朱丹溪在《慈幼论》中，根据小儿的生理特点，对其饮食调养作了探讨。他认为小儿“血气俱盛，食物易消，故食无时。然肠胃尚脆而窄，若稠粘干硬，酸咸甜辣，一切鱼肉、木果、湿面、

烧炙、煨炒，凡是发热难化之物，皆宜禁绝”。

饮食养生不但民间流行，宫廷中也十分重视。元代营养学家、宫廷饮膳太医忽思慧，在《饮膳正要》中提出“妊娠食忌”，记述了妊娠所忌饮食16种，“饮酒避忌”记述了饮酒和醉酒后的注意事项23条，“服药禁忌”论述了53种不可食或有所犯忌的食物，“食物中毒”论述了18种食物引起的中毒和解毒方法，“禽兽变异”记述了26种形象异常，不可食用的禽兽。他认为饮食还必须与四时之气相适应，“春气温，宜食麦以凉之”，“夏气热，宜食寂以寒之”，“秋气燥，宜食麻以润其燥”，“冬气寒，宜食黍以热性治其寒”。长期偏嗜某一食品或癖好某种烹调法，往往会导致机体偏寒偏热，造成阴阳失调，重则引起疾病，影响长寿等。他的这些论述都进一步完善和丰富了中医饮食养生的内容。

随着人们饮食物的日益丰富，古代医家不但从有助于人体健康的正面进行不断总结探索，并且对它的另一方面，即有损于人体健康的方面进行进一步探索。明代医家胡文焕在《新刻养生食忌》中，对饮食禁忌进行了汇集，辑有五谷食忌，孕妇食忌、乳母食忌、小儿食忌、逐月食忌等。清代朱本中在《饮食须知》中，提得更为具体，如黑鱼“有疮人不可食”，虾肉“多食动风”，盐“患水肿者忌食”，麻油“多食滑肠胃”，砂糖“多食助热损齿”等。他认为，饮食藉以养生，而不知物性有相反相忌，纵然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患，是饮食亦未尚不害生也。“物性与药性反忌，为患更烈，盖服饵原冀却病长生，而不明禁忌，适足以助虐速死。”现在这个问题引起人们高度重视。从50年代初人们已开始研究有些食物对人体的致癌作用等等。虽然，我国古代医家所提的内容中，还有不少有待进一步研究，但这种思路，无疑体现了前辈们的远见卓识。

清代范在文在《卫生要诀》中提出，时刻要注意饮食卫生，否则就会“以养人者害人矣”。他着重抓两点：一是注意食物的产地，采收的时间，烹调的方法，饮食的方式；二是食物之间的宜忌。他认为，“其生也异时，其长也异地，其收获也异方，其烹调也异法，其取择运用又各因其俗”。各种食物的寒热补泻，又各具其性，“一饮食间，而补泻兼施；一酬酢间，而寒热并进。已非养生之道，况其中之相忌，势如冰炭，畏若寇仇，一或不慎，有不终席而亡者，是以养人者害人气。”所以他要求注意研究进食的规律以养生。

名医王士雄把多食容易发病的食物分为6类：第一，发热之物，如姜、薤、羊肉、鲦鱼、川椒、胡椒等，“多食发热”，凡阴虚内热，痰火内盛，津液耗伤者忌之。第二，发风之物，如春芥、虾、蟹、鹅等，“多食发风动疾”，凡诸外感未清，咽喉目疾，疱疡痧疹后忌之。第三，助湿之物，如枇杷、叭哒杏、羊脂等，“多食助湿生痰”，凡脾虚渭泄者忌之。第四，积寒之物，如蚌、田螺、西瓜、鲜柿等“多食寒中”，凡中焦虚寒者忌之。第五，动血之物，如慈菇、胡椒等，“多食动血”，凡失血诸病忌之。第六，动气之物，如比目鱼、羊肉、春芥等，“多食动气”，凡气滞诸病忌之。他把西瓜赞为清热的“天生白虎汤”，把梨赞为清热生津的“天生甘露饮”，甘蔗汁称为益气养阴的“天生复脉汤”。虽有夸张，但易记易懂，对食疗在临床的普及起到了推动作用。

中医渊源流长，历代许多名医，在食疗食养方面积累了内容丰富的宝贵经验。有效地发掘、继承、总结和利用这些宝贵经验，无疑将为我们今后的

保健事业，起到积极作用。

四、中医食养食疗的主要方法

食养食疗是中医药的一大特色，它有不少特定的方式和内容，如药粥、药酒、药膳、以脏补脏、果蔬疗法等等。但前三者的历史较为悠久，并已自成体系，故特介绍如下。

（一）药粥

1.药粥养生的特点和注意事项

用粳米、糯米或者把粳米、糯米加上其他食物或中药煮成半流质经常食用，可以调养身体、防治疾病。这种传统饮食方法，即为“粥养”或称“粥疗”。

粥养的根本目的在于保护“胃气”。中医认为“胃主纳谷，脾主运化，为后天之本”，人体的健康状况很大程度上取决于脾胃的强弱，所谓“得谷者昌，失谷者亡”，也就是强调要保护“胃气”。“胃气”实质是消化吸收功能的简称。正因为此，中医治病尤重胃气，认为“脾胃无损，诸可无虑”，“胃气一散，百药难施”，人的消化吸收功能一旦丧失，身体断绝了营养的来源，生理活动无法维持，也就谈不上对疾病的抵抗力。再说，药是要通过消化吸收才能发挥作用的，否则，再好的药也无济于事，治病也就难上加难了。

作为粥养重要成分的粳米或糯米，均有健脾养胃、补中益气的功能。如清代《随息居饮食谱》认为，“粳米甘平，宜煮粥食，粥饭为世间第一补人之物，贫人患虚证，以浓米饮代参汤。病人、产妇粥养最宜”。《医药六书药性总义》则把粳米粥赞为“资生化育神丹”，将糯米粥赞为“温养胃气之妙品”。以粳米和糯米为主，适当添加其他食物和中药，便成了粥养的一大特点。

药粥具有以下特点：

米与药同煮，有协同的作用。各种不同性味的药物与米谷配伍煮粥，可以使“峻厉者，缓其力；和平者，倍其功”。不但能缓和药性，并能增强其功效。如防治关节炎的川乌粥，是一张历史悠久的名方，但其中主药川乌头性刚燥、有毒，如加蜂蜜、生姜，投米煮粥后，就可以减缓它的刚燥和毒性。又如苁蓉羊肉粥，方中苁蓉为补肾壮阳的中药，羊肉是温补脾胃的食物，同粳米煮成稀粥，不仅可以增强温补肾阳的作用，还能收到健脾暖胃的功效。所以，清代名医黄宫绣讲：“米虽常食之物，而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也。”

粥较浓稠，可以在胃肠内缓慢通过，有利于药物有效成分的充分吸收。

组成药粥的药味较少，组方灵活，经济简便，安全可靠，适宜于长服久服。

米药煮粥，特别是补益性药粥，既可以当作早晚餐或点心食用，又可以调养身体，一举两得。

药粥应用较广，主要有以下几个方面：

预防疾病。粥养可寓预防于饮食之中，常用的如米皮糠煮粥，预防缺少维生素 B 的脚气病复发。用胡萝卜粥预防高血压、荔枝粥预防口臭、玉米粥防止心血管疾病、薏苡仁粥预防肿瘤和流火复发、绿豆粥预防中暑等，都有“扶正祛邪”的功效，药粥易于消化，老少皆宜。

养生延年。药粥方中有较多的滋补强身之品，如首乌、山药、枸杞、党参、黄芪、苁蓉等，都有抗老防衰、延年益寿的功能。有些中药对预防老年病也很有益，如山楂粥可防止高血脂、高血压，冬瓜子预防老年肥胖、柏子仁预防老人便秘等。经常对症服用，可以减少疾病，达到健康长寿。正如宋朝诗人陆游云：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只

将食粥致神仙。”

病后及妇女产后调养。在日常生活中，常常碰到这种情况，即患者病愈后不知该吃些什么较为适宜。清代医家王孟英认为：“病人、产后，粥养最宜。”因为无论病后或妇女产后，全身机能减退，胃肠薄弱、消化力降低，米粥不仅营养丰富，容易消化吸收，又能补充能量，再配合一定的中药煮粥，作为病后或产后调养，就更加理想。如高热后，由于伤津，阴液不足，所以常用养阴清热的中药，以善病后，所以选用具有生津止渴、清热的生芦根粥、甘蔗粥等，既能补充营养、又能清热生津，更有利于疾病的恢复。再如妇女产后，不仅体质虚弱，还有一段通乳汁、排恶露的生理过程，这时吃些猪蹄粥或莴苣子粥，可帮助下奶；或服用益母草汁粥，既可养血，又可促进子宫的恢复。

急性病的辅助治疗。有些急性病，如配合服食适当的药粥，疗效更为理想。治疗感冒发热、头痛的发汗豉粥；治疗发背痈疽、清热毒肿的竹叶粥；用于治疗急性黄疸肝炎的茵陈粥等，都可作为急性病的辅助食疗。

慢性病的调理。对慢性病患者，人们常称为“药罐子”。常年看病吃药，有时也不能收到满意的效果，并容易吃倒胃口，如能配合药粥，长期服用，慢慢调理，可以达到“药”半功倍的效果。

在进行粥养时要注意以下几点：

要根据各人的体质和病情辨证服用。因为中医一贯强调辨证论治。如同样一个虚证，就分气虚、血虚、阴虚、阳虚，或者气血两虚、阴阳两虚等等。如气虚胃口不好的病人吃了滋阴的地黄粥，或者首乌粥后，反而会产生胸膈满闷等壅滞的感觉，食欲更差。至于虚实夹杂就更为复杂，需在医生指导下进食。

要根据节气和地域的差异，辨证服用。如炎暑酷热，吃些竹叶粥、生芦根粥等，可以清热解暑、生津止渴。寒冬腊月，选食苁蓉羊肉粥、鹿角胶粥等，能收到温补元阳、暖中御寒的效果。此外，还要注意各地的饮食习惯，如北方偏咸、苏南嗜甜、湘川喜辣等等，使药粥各成风味。

食用时间要根据病情和药粥性质而定。病程较短的，食用时间不必过长，一般 3～5 天病愈后即可停用。如是慢性病，就要服较长时间，最好坚持到康复为止。至于滋补强壮类药粥，就不必多加限制，只要对证食用，没有其他副反应，就可长期食用。

除此以外，还要注意药粥的配制与煎煮方法，因为它不仅关系到治疗效果，更重要是有利于病人的食用。

根据所配用的食物与药物不同的性质与特点，有以下几种煮制方法：

凡可供食用的中药，可以将中药与米谷一起同煮为粥，如大枣、莲子肉、龙眼肉、桑堪子、淮山药、慧政仁、柏子仁等。

较常用的是将中药煎取浓汁去渣，然后再与米谷一起同煮成粥，如补虚正气粥、菟丝子粥等。

将原汁与米同煮，如乳粥、鸭粥、安胎鲤鱼粥、猪蹄粥等。

先将中药研为细粉，再与米谷煮粥，如天花粉粥、吴茱萸粥、椒面粥等。

在煮制时，还可根据病人的口味嗜好及体质、病情等因素，适当放用一些调味品，一般可选用冰糖、红糖、白糖、蜂蜜、食盐、生姜、葱白等。

煎药容器最好选用砂锅，可使药物有效成分充分析出，还可避免因用金属锅煎熬所引起的不良化学反应。煮粥的容器最好选用搪瓷烧锅，因为砂锅

煮粥容易结底。

有些地区群众煮粥时喜欢放食碱，这会破坏食物的营养成分，应当禁用。食用时要参考每一粥方中的“注意事项”，该忌口的就应当按规定照办。

2.常用食养食疗药粥方

（1）菠菜粥

【功能主治】补血，止血，和血，润肠。适用于缺铁性贫血、衄血、便血、坏血病及大便不畅等症。

【煎煮方法】取新鲜连根菠菜 100～150 克，洗净用手撕开，粳米 100 克，放入锅内，加清水 800 毫升左右，煮至米烂汤稠，停火去盖。

【服用方法】每日早晚餐时顿服。

【注意事项】肠胃虚寒、便搪腹泻及遗尿者忌用；菠菜以新鲜为佳，如变色久放者不宜食；菠菜含草酸而味涩，可先放在开水中焯一下，再煮粥，即无涩味。

（2）葱白粥

【功能主治】发汗解表，散寒通阳。可用于儿童或年老体弱者风寒感冒、头痛、鼻塞、腹痛腹泻。

【煎煮方法】取连须葱白 5～10 根，洗净切细，粳米 50 克，清水 500 毫升，先煮成稀粥，然后放入葱白、生姜，煮片刻，停火去盖。

【服用方法】每日 2 次，趁热服食。

【注意事项】葱白含挥发性物质，不宜久煮；温病高热及表虚多汗者忌食。

（3）人参粥

【功能主治】益气，补脾肺，抗衰老。适用于年老体弱、食欲不振、心慌气短等症。

【煎煮方法】人参研末，每次 3 克，粳米 30 克，冰糖少许，入锅内加水 400 毫升，慢火煮至米开花汤稠即可。

【服用方法】每日早晨空腹食之。

【注意事项】阴虚体壮者不宜服。

（4）黄芪粥

【功能主治】益气升阳，固表止汗，利水消肿。适用于少气懒言、食少便搪、胃下垂、子宫脱垂，或表虚不固、自汗、盗汗等症。

【煎煮方法】黄芪 20 克，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁，用粳米 50 克，再加水 300 毫升左右，煮至米开花汤稠为度。

【服用方法】食时可加红糖少许，早晚温热各服一顿，7～10 天为 1 疗程。

【注意事项】感冒发热及阴虚火旺者忌服。

（5）山药粥

【功能主治】健脾养胃，补肺益肾。适应于脾胃虚弱、食少倦怠、便搪久泻，小儿营养不良、妇女白带过多、肺虚久咳、遗精遗尿、消渴、慢性肾炎等。

【煎煮方法】山药切片晒干，每次取 30 克，糯米 50 克，砂糖适量，置锅内，文火煮至粥开汤稠，表面有粥油为度。

【服用方法】早晚餐温热服食，可长期服用。

（6）虫草粥

【功能主治】益肺补肾。适用于肺阴不足、虚喘劳嗽、咯血于咳、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后体弱久虚，亦可用来治疗肺结核。

【煎煮方法】先用糯米 50 克（或粳米亦可），冰糖适量，入锅内，加清水 400 毫升，煮成稀粥，然后均匀地和入虫草粉 5～6 克，白芨粉 10 克，稍煮片刻，至粥粘稠即停火，紧焖 3～5 分钟待服。

【服用方法】每日 2 次，温热服食。5～7 天为 1 疗程。

【注意事项】感冒发热、肺热咳血忌食。

（7）何首乌粥

【功能主治】补肝肾，益精血，健脾胃、乌须发。适应于肝肾不足、发须早白、腰酸膝软、遗精崩漏，可用来防治高血压、高血脂等。

【煎煮方法】将何首乌洗净晒干，研为细粉，每次 20～30 克，选上好粳米 50 克、红枣 2 枚，白糖适量，加水 500 毫升，放入锅内，先煮成稀粥，然后和入首乌粉，轻轻搅匀，用文火烧至数滚，见粥汤稠粘停火，盖紧焖 5 分钟即可。

【服用方法】每天早晚餐温热顿服。

【注意事项】大便清泄与痰湿盛者忌食；忌与猪羊肉血、无鳞鱼、萝卜、葱、蒜等同煮。

（8）菊花粥

【功能主治】疏风清热，清肝明目。适用于外感风热、头痛目赤、肝经风热的目赤肿痛高血压等症。

【煎煮方法】将干菊花，去蒂拣净，杵成菊花末，每次取 10 克，先以陈粳米 50 克、冰糖少许，加水 500 毫升，煮至米开汤稠时，调入菊花末，改文火稍煮片刻，待粥稠停火，盖紧焖 5 分钟待服。

【服用方法】每日 2 次，稍温服食。

【注意事项】本粥夏令食用最佳，春秋亦可。气虚胃寒，食少泄泻者少用。

（9）枸杞子粥

【功能主治】滋补肝肾，益晴明目。适用于肝肾阴虚、头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿遗精等。

【煎煮方法】每次取枸杞子 15～20 克，糯米 50 克，白糖适量，入锅，加水 500 毫升，用文火烧到米开花，汤稠有粥油出现即停火焖 5 分钟。

【服用方法】每日早晚温服，可长期食用。

【注意事项】有外感邪热和脾虚湿盛者忌服。

（10）芝麻粥

【功能主治】补肝肾，益脾胃，润大肠、乌须发。适用于肝肾精血不足、头晕目眩、头发早白、阴液不足的肠燥便秘、皮肤干燥。

【煎煮方法】将黑芝麻淘净晒干，炒熟研细。先用粳米 50 克加清水 500 毫升，白糖适量，煮为稠粥，后取芝麻粉 20 克左右，慢慢调匀入粥内，烧至锅中微滚即停火，盖紧焖 3 分钟后即可食。

【服用方法】每晨起空腹及晚餐热服。

【注意事项】脾虚之便搪或腹泻以及精关不固者忌服。

（11）鸭汁粥

【功能主治】滋阴养胃，利水消肿。适用于痨热骨蒸、身体羸瘦、水肿及病后体虚之症。

【煎煮方法】取5年以上的老鸭1只，煺毛剖腹去内脏，洗净，切成小块，加水先煎煮5～6小时，然后分次取其鸭汁和粳米，加入葱、姜少许，煮成稀稠粥。

【服用方法】每早晚，空腹温热食之。

【注意事项】据《本草纲目》：“治水利小便，宜用青头雄鸭；治虚劳热毒，宜用乌骨白鸭。”可作参考；阳虚脾弱、外感未清、痞胀脚气、便泻肠风者皆忌之。

（12）安胎鲤鱼粥

【功能主治】安胎，止血，消肿。用于妇女怀孕后腰酸腹痛、胎动不安、胎漏下血、妊娠浮肿等症。

【煎煮方法】取活鲤鱼1条（约500克左右），去鳞及肠杂，洗净切片煎汤，再取苎麻根20～30克，加水200毫升，煎至100毫升，去渣留汁，入鲤鱼汤中，并加糯米50克，葱、姜、油、盐适量，煮成稀稠粥。

【服用方法】每日早晚，趁热服食，3～5天为1疗程。

（13）羊肉粥

【功能主治】益气血，补虚损，暖脾胃。适用于中老年人阳气不足、气血亏损、体弱羸瘦、中虚反胃、恶寒怕冷、腰膝酸软、产后虚冷、寒疝腹痛等症。

【煎煮方法】用新鲜精羊肉150～200克，洗净切成肉丁，葱3枚、生姜3片、细盐少许，粳米100克，同入砂锅内，加水800毫升左右，煮至肉烂米开粥稠为度。

【服用方法】每日早晚餐，趁热服食。

【注意事项】本粥性温，以秋冬季节服食为宜；在吃羊肉粥期间，忌服配有半夏或菖蒲的中药方。

（14）阿胶粥

【功能主治】滋阴补虚，养血止血，安胎益肺。适用失血、久咳咯血（包括支气管扩张出血）、吐血、衄血、大便出血和妇女月经过少或漏下不止、孕妇胎动不安、胎漏等。

【煎煮方法】先用糯米100克，加水800毫升煮粥，待粥将熟时，取捣碎阿胶5～6克，放入锅中，边煮边搅匀，视粥稠胶化即可。

【服用方法】每日早晚1次，温热服食，3天为1疗程。

【注意事项】如内有瘀滞，不宜过早使用，否则有留瘀之弊；脾胃虚弱、消化不良以及有外感者，不宜服用。

（15）栗子粥

【功能主治】补肾，强腰膝，益气，厚肠胃。适用于肾虚腰痛、腿脚无力、脾虚腹泻等。

【煎煮方法】将栗子去壳切片晒干，然后磨为细粉，每次取栗子粉30克、糯米50克（小儿减半）、细盐少许，加水400毫升，用锅以文火煮成稠粥。见其粥面上有粥油形成为度。

【服用方法】温热服食，早晚各1次。

【注意事项】便秘者不宜服。

（16）藕粥

【功能主治】补脾开胃，散瘀和血。适用于产后调养及年老体弱者。

【煎煮方法】取新鲜好藕200克，洗净切成小块状，加入糯米50～100

克、红糖适量，放入锅内，加水 500 毫升，煮为稠粥即可。

【服用方法】每日 3 餐温服。

（17）大枣粥

【功能主治】补脾益胃，益气生津，养心安神。适用于一切虚症、脾虚泄泻、营养不良、贫血、血小板减少性紫癜等。

【煎煮方法】每次取洗净大枣 10～15 枚（浸泡片刻）、粳米 50～100 克、砂糖适量，置锅内，加水 450 毫升，用文火煮至微滚到沸腾，见粳米成开花米仁，表面有粥油即可。

【服用方法】每日早晚餐温热顿服。

【注意事项】痰湿、中满、疳疾、齿病及实热症忌食，糖尿病的急性期不宜服。

（18）胡桃粥

【功能主治】补肾强腰膝，益肺定喘。适用于气短虚喘、腰膝无力、老年便秘、营养不良等症，也可用于泌尿系统结石。

【煎煮方法】每次用粳米 50 克，加水 450 毫升，煮成稀粥后，以胡桃肉 30～50 克（去皮捣烂）加入稀粥内，再用文火煎至数滚，见粥稠表面有油为度。

【服用方法】温热食，早晚各 1 次。

【注意事项】痰热咳喘、便溏腹泻者忌服。

（19）胡萝卜粥

【功能主治】健脾和胃，下气化滞，明目。适用于消化不良、夜盲症、小儿软骨病、营养不良等。

【煎煮方法】新鲜胡萝卜适量，洗净切碎，粳米适量（据饭量而定），同入锅内，酌情放水，用武火煮至米花粥稠即可，但不宜太厚。

【服用方法】早晚餐温热服食。

【注意事项】本品含糖量多，不宜多煮久放。糖尿病者忌服。

（20）莲肉粥

【功能主治】补脾止泻，益肾固精，养心安神。适用于脾虚泄泻、肾虚遗精、尿频带下、心悸失眠。

【煎煮方法】先将莲子磨为细末，每次取莲子粉 15 克、糯米 30 克、红糖适量，同入锅内煎煮，煮沸后即改用文火，煮至粘稠为度。若以新鲜莲子煮粥亦可。

【服用方法】每日早晚空腹温服，四季均可。

【注意事项】凡有外感或实热症者不宜服。

（二）药酒

1.药酒养生的注意事项

日常生活中，除直接饮用酒外，将酒加中药制成药酒来养生治病，也是中医的一大特色。早在唐代，孙思邈著《千金方》中就有药酒 80 余方，涉及到补益强身、内、外、妇、儿等各个方面。药酒的种类很多，但无论什么药酒均含有乙醇成分。因此，除了饮酒的一般注意事项外，中医还特别强调以下几点：

（1）要辨证服用：药酒的使用与中医的其他方药一样，讲究辨证服用，尤其是保健性药酒，也应根据年龄、体质、嗜好等选择服用。因为，一般治病的药酒，大都功效、主治比较明确，而且患者也总是在经过医生明确诊断后再选择服用。保健性药酒，由于均以补益强身为主，因而往往对选择不够重视。但使用不当，也会产生不良后果，所以在服补益酒剂时，必须先弄清体质状况，属哪一种证型，如自己辨别不清，应请医生诊断，确定性质，随后选药酒服用。

（2）因人而异，注意禁忌：中医辨证除了体质外，还包括性别、年龄、生活习惯等个体差异和时令节气等因素。因此，服用药酒还须因人因时而异。如平时惯于饮酒者，用量可以比一般人略增一些，当然也不能过分。不习惯饮酒的人，可先从小剂量开始，逐步增加到需要服用的剂量，也可用冷开水稀释后服用。妇女月经期，月经正常，也不宜服活血功效强的药酒。年老体虚者，因新陈代谢较缓慢，可适当减量。相反，青壮年可略多一些。对儿童，古代有用药酒治疗佝偻病等，但由于生长发育尚未成熟，脏器功能较弱，所以一般不宜服用，如病情需要，也可适量服用。由于药酒的配方组成不同，功能性味有异，一般均有注意事项，如外用、内服、忌口、禁房事等，眼用时应当遵守，不能疏忽大意。

只有根据上述要求，合理地服用各种药酒，才能避免其副作用，发挥其优点和特长，达到养生延年，防治疾病的目的。

2.常用保健养生药酒方

（1）人参酒

【组成】白人参 50 克。

【功能主治】补中益气，通治诸虚。适用低血压、神经衰弱、失眠、疲倦、心悸、短气、阳痿等症。

【用法用量】每日晚餐时饮用 10～30 毫升。

【制备方法】上药装入细口瓶中，加 60 度白酒 500 毫升，封紧瓶口，每日振摇一次，半月后开始饮用，另准备白酒 500 毫升，随饮随添。

（2）人参茯苓酒

【组成】人参 30 克，生地 30 克，茯苓 30 克，白术 30 克，白芍 30 克，当归 30 克，红曲面 30 克，川芎 15 克，桂圆肉 120 克。

【功能主治】气血亏损、脾胃虚弱、形体消瘦、面色萎黄等均可适用。

【用法用量】每日适量，徐徐饮服。

【制备方法】以上 9 味药，共研为粗末，白布袋贮置于净器中，用高粱酒 2000 毫升浸 4～5 日，去渣加冰糖 250 克即可。

（3）八珍酒

【组成】当归（全用、酒洗）90 克，南芎 30 克，白芍（煨）60 克，生

地黄（酒洗）120 克，人参（去芦）30 克，白术（去芦，炒）90 克，白茯苓（去皮）60 克，粉草（炙）45 克，五加皮（酒洗，晒干）240 克，小红枣（去核）120 克，核桃肉 120 克。

【功能主治】和气血，养脏腑，调脾胃，解酒醉，强精神，悦颜色，除劳倦，补诸虚。

【用法用量】温饮，每日 3 次，每次 1～2 小盏。

【制备方法】上药切片，共装入绢袋内，用好糯米酒 20000 毫升煮 30 分钟，埋净土中 5 日夜，取出过 21 天，即可服用。

（4）仙延寿酒

【组成】龙眼肉 500 克，桂花 120 克，白糖 250 克。

【功能主治】滋补，延寿。

【用法用量】适量饮服。

【制备方法】上好堆花烧酒 1 坛，将龙眼肉、桂花、白糖加入烧酒中，封固经年，愈久愈好。

（5）杞圆药酒

【组成】牛膝 90 克，杜仲 90 克，五加皮 90 克，枸杞子 120 克，桂圆肉 120 克，大枣 500 克，大生地 120 克，归身 120 克，红花 30 克，白糖 1000 克，蜂蜜 1000 克，甘草 30 克，银花 90 克。

【功能主治】滋补肝肾，强壮筋骨，活血养神。适用于肝肾精血不足、腰膝少力或筋骨不利、头晕、目暗、心悸、失眠等症。

【用法用量】每日饮 1 盅，不可过量饮用。

【制备方法】以水煎药取浓汁，再兑入酒 7500 毫升，也可按一般热浸法制取。

（6）冬青子酒

【组成】女贞子 750 克，糯米 1500 克。

【功能主治】滋补肝肾，明目乌须，延年益寿。适用于肝肾阴虚、腰酸、头晕耳鸣、须发早白、视物不明等症。

【用法用量】适量饮服。

【制备方法】上药拌匀蒸熟，以酒曲造成酒；或改为冷浸法，即以适量女贞子加酒浸泡 7 日后使用。

（7）鸡血藤酒

【组成】鸡血藤胶 250 克（或鸡血藤片 400 克）。

【功能主治】补血活血，舒筋通络。

【用法用量】每日早、晚各 1 次，每次空腹温饮 1～2 杯。

【制备方法】上药置于净瓶中，用醇酒 1000 毫升浸之，封口，经 7 日后开取使用。

（8）何首乌酒

【组成】何首乌。

【功能主治】补肝肾，益精血。适用于阴虚血枯、须发早白、筋骨不健及失眠。

【用法用量】适量，每日 1～2 次。

【制备方法】上药制成碎块，用酒浸泡 3 日。

（9）灵芝酒

【组成】灵芝。

【功能主治】滋补强壮，助消化。适用于冠心病、心绞痛、神经衰弱、老年慢性气管炎等。

【用法用量】每日 1～2 次，每次半小杯（约 5 毫升）。

【制备方法】取灵芝切碎，用酒浸泡 15 日以上。

（10）补气养血酒

【组成】破故纸 30 克，熟地 30 克，生地 30 克，天冬 30 克，麦冬 30 克，人参 30 克，当归 30 克，川芎 30 克，自芍 30 克，云茯苓 30 克，柏子仁 30 克，砂仁 30 克，石菖蒲 30 克，远志 30 克，木香 15 克。

【功能主治】补气血，养心肾，健脾胃，益老人。适用于气血不足、心脾虚弱、怔忡健忘、头目昏花。

【用法用量】每日不拘时温饮 10～20 毫升。

【制备方法】上 15 味药，捣碎，用白市袋贮，置于瓦器中，放入好酒 2000 毫升，置火上煮熟，去渣，候冷，收贮备用。

（11）怡神酒

【组成】烧酒 1 坛，糯米糖 1000 克，绿豆 1000 克，木香（研末）6 克。

【功能主治】愉悦精神。

【用法用量】适量饮服。

【制备方法】上 3 味药浸于烧酒中，久浸为佳。

（12）宜男酒

【组成】全当归 60 克，茯神 60 克，枸杞子 60 克，川牛膝 60 克，社仲 60 克，桂圆肉 60 克，核桃肉 60 克，葡萄干 60 克。

【功能主治】益精血，补肝肾，强筋骨，安人神。适用于肝肾亏虚、精血不足所致的月经不调、婚后不孕之症。

【用法用量】早、晚各服 2 盅。

【制备方法】上药制成粗末，装入绢袋，悬于瓷坛内，以黄酒 5000 毫升浸泡。封固，隔水加热半小时后，取出瓷坛埋土中，7 日后取用。

【注意事项】饮酒期间忌房事或避孕。

（13）薯蓣酒

【组成】薯蓣（山药）250 克，蜂蜜适量。

【功能主治】益精髓，壮脾胃，祛风除湿。适用于脾肾不足、肌肉失荣、脚膝顽痹无力、小便频数等症。

【用法用量】每日 2 次，早、晚服食，每次 30～50 毫升。

【制备方法】黄酒 1500 克，将山药去皮，洗净。适量黄酒放入锅内，用中火煮沸后，放山药，并继续不断加黄酒，至黄酒添尽，山药熟，将山药取出，再加蜂蜜拌匀即成。或以山药粉同曲、米酿酒也可。

（14）参杞酒

【组成】枸杞子汁 100 克，地黄汁 100 克，麦门冬汁 60 克，杏仁（去皮壳）30 克，人参 20 克，白茯苓 30 克。

【功能主治】益精固髓，滋阴明目，润五脏，久服延年。

【用法用量】每日早、晚各 1 次，饭前温饮 10 毫升。

【制备方法】上 6 味中，将后 3 味捣碎，同前 3 味贮于瓶中，用酒 1500 毫升浸之，封口，经 7 日后开取，去渣备用。

（15）健阳酒

【组成】当归 9 克，枸杞子 9 克，破故纸 9 克。

【功能主治】补肾助阳，温益精血。适用于肾阳虚及精血不足、腰痛、遗精、头晕、视力下降等症。

【用法用量】适量饮服。

【制备方法】上药切薄片，用净布袋装好，用 1000 毫升好烧酒浸泡，容器封固，隔水加热半小时，取出容器静置 24 小时，次日即可饮用。

（16）桂圆醴

【组成】佳圆肉 200 克。

【功能主治】温补心脾，助精神。适用于体质虚弱、失眠、健忘、惊悸等症。

【用法用量】每日 2 次，每次 10～20 毫升。

【制备方法】上药放在细口瓶内，加入 60 °白酒约 400 毫升，密封瓶口，每日振摇一次，半月后可饮。

（17）菊花明目酒

【组成】甘菊 30 克，干地黄 10 克，当归 10 克，枸杞子 20 克。

【功能主治】滋阴血，补肝肾，聪耳明目，延缓衰老。适用于阴血不足、肝脉失荣而引起的头晕头痛、耳鸣目眩、夜寐不酣、多梦易倦，手足震颤等。

【用法用量】中午、晚上、睡前饮用 1 小盅。

【制备方法】将菊花去蒂、洗净，地黄、当归、枸杞子洗净，一起装入纱布袋内，扎紧袋口。将白酒 500 毫升、纱布药袋放入酒瓶内，盖好盖封口，浸泡 7 日即成。

（18）乌须黑发药酒

【组成】当归 120 克，枸杞子 120 克，生地黄 120 克，人参 120 克，莲子 120 克，五加皮 60 克，黑豆 250 克，桑堪子 120 克，槐角子 30 克，何首乌 120 克，没石子 1 对，旱莲草 90 克。

【功能主治】固敛精气，滋补肝肾，益气养血，乌须黑发。适用于肾气不固、肝肾不足、气血虚弱所致的腰酸、头晕、遗泄、须发早白、乏力等症。

【用法用量】每日适量饮用，并可适量送服药丸。

【制备方法】上药切片或适当粉碎，装入绢袋，用五加皮酒 1500 毫升浸泡，容器封固，21 天后，压榨、过滤取澄清酒液，其药晒干为末，制成丸药，如梧桐子大。

【注意事项】配制应用单味南五加皮酿制或浸出而成的药酒，不可使用其他复方五加皮酒，以免使配方成分混杂，影响服用效果。

（三）药膳

1.药膳的特点和注意事项

药膳是中药与食物组合后，通过烹调加工而成的美味佳肴，它具有强身延年，防治疾病的功效。近来，药膳开始在国内大城市中流行，京、津、沪、穗等大中城市相继开设了药膳餐厅，得到港澳同胞，海外侨胞，以及各国外宾好评，认为把药物变成人人喜爱的美味佳肴是医药上的革新。国内药膳也已渐渐深入到家庭。

药膳按其治疗作用可分成三大类。

（1）保健强身类：主要供无病，但体质偏弱的人食用，如茯苓包子、人参汤圆、十全大补汤、豆蔻馒头等，具有保健强身、增强体质的功效。

（2）治疗疾病类：针对病人不同的情况，选用合适的药膳进行治疗，这类药膳，按其功效又分为以下几种：

①解表药膳：是用辛散类药物和食物组成的药膳。具有发汗、解肌、透邪的作用，使病邪外出而解除表证，如姜蒜汤、姜糖饮等。

②清热药膳：是用于治疗热性病症的药膳饮料，如银花露、七鲜汤等。

③祛寒药膳：是用辛温或辛热一类药物和食物组成的药膳。具有振奋阳气、温散寒邪的功能，如龙马童子鸡、当归羊肉汤。

④祛湿药膳：是用燥湿、化浊、清热利湿、温阳化水的药物和食物组成的药膳，如茯苓包子、豆蔻馒头等。

⑤消导化积药膳，是用消导散结、驱虫等药物和食物组成的药膳，如山楂肉干、果仁排骨等。

⑥泻下药膳：是用于治疗热结便秘，宿食停积，水饮留聚及瘀血等里症的药膳，如蜂蜜香油汤。

⑦补益药膳：是用滋补强壮药物和食物组成的药膳，如田七蒸鸡、八宝鸡汤、归芪蒸鸡等。

⑧理气药膳：是调气解郁的药物和食物组成的药膳，如陈皮鸡、丁香鸭、佛手酒等。

⑨理血药膳：是养血活血的药物和食物组成的药膳。如田七蒸鸡、当归全鸡、妇科保健汤等。

⑩祛痰止咳药膳：是用调理肺气、止咳化痰的药物和食物组成的药膳，如川贝酿梨、银耳羹、三仁萝卜心肺汤等。

(11)平肝药膳：是用平肝祛风药物和食物组成的药膳，如菊花肉片、天麻鱼头等。

(12)安神药膳：是用养心安神的药物和食物组成的药膳，如人参菠饺、琼浆玉液等。

（3）抗老益寿类：主要用于年老体弱者食用的药膳。老年人由于长年耗用精力，造成气血虚衰，免疫功能降低，脏器功能低落等。食用这类药膳能改善老年气血状况，提高其免疫功能，达到长寿健康的目的。常用的有人参汤圆、归芪炖母鸡、双鞭壮阳汤、鹿肾长龟汤、枸杞酒、竹参心子、附片羊肉汤等。

2.药膳的制作方法

煮：把药物与食物放在多量的汤汁或清水中，用武火煮沸后，转用文火烧熟，如花生石斛。

熬：药物与食物经初加工之后，倒入锅内，加清水和调料，用武火烧沸后，转用文火熬至汁稠、味浓、粑烂，如银耳羹。

炖：将药物与食物同时下锅，用武火烧沸后，去浮沫，转用文火炖至酥烂，如雪花鸡汤、十全大补汤。

焖：将药物和食物用油炒制成半成品后，再加姜、葱、花椒、盐等调味品和少量汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟，如杏仁黄焖鸡。

煨：用文火或有余热的柴草灰，埋进需要偎制的药膳菜肴，如子午乌鱼等，煨熟服用。

蒸：利用水蒸气蒸制药膳菜肴。一般分 5 种：

①包蒸：药食拌好调料后，用菜叶或荷叶包牢上笼蒸熟，如荷叶风脯。②粉蒸：药食拌好调料后，包上米粉后，上笼蒸熟，如粉蒸丁香牛肉。③封蒸：药食拌好调料后，装在容器中，用湿棉纸封口，再上笼蒸，如虫草全鸭。④清蒸：把药食放在盒或碗、盆中，加调料和少许白汤，上笼蒸熟，如贝母鸡。⑤扣蒸：把药食整齐地排放在合适的特制容器内，再上笼蒸熟，如天麻鱼头。

炒：用武火将锅烧热，先用油滑锅，再放冷油，倒出油，然后依次下料，用手勺或锅铲翻炒，断生即成的烹调方法，如杜仲腰花，菊花肉片等。

炸：将比原料多几倍的油用武火加热，再将原料投入（要求有爆发声），同时，掌握好火候，防止油过热烧焦食物。炸又分清炸（如山楂肉干）、干炸（如解暑酱色兔）、软炸（如炸淮山兔）、酥炸（如淮山肉麻丸）、纸包炸（如纸包鹿肉）等。

烧：将食物原料经过煸、煎、炸处理之后，进行调味调色。然后加药物和汤或清水，用武火烧沸后，转用文火焖，烧至卤汁稠浓即成，如参杞红烧熊掌。

卤：初加工后的原料食物，按一定的方式与药物配合后，再放入卤汁中，用中火逐步加热至熟，使其渗透卤汁，如丁香鸭、陈皮鸡等。

药膳是依靠饮食的营养作用和药物的治疗强身作用相辅相成的，所以在应用时要注意以下三点：

第一，辨证进餐服用。药膳与其他食疗一样，也要根据中医的理论辨证进餐，如对有邪热出现身热口渴、大便不畅、舌红脉数的病人，采用“热者寒之”的原则，选用药膳石膏粥、鲜藕粥等服用。对阳虚阴盛，出现畏寒怕冷、小便清长、舌淡脉细的寒症，可根据“寒者热之”原则，选甲附子羊肉汤、双鞭壮阳汤等药膳。对阴阳两虚、气血不足的病人，则选用十全大补汤等药膳。

此外，还要因时而异。如春天，万物生长向阳，五脏属肝，故需补肝，称为“升补”，食用首乌肝片、人参未肚、炒香舌片较宜；夏日炎热，人体喜凉，五脏属心，宜“清补”，食用解暑益气汤、银花露等为妥；长夏，气候潮湿，天气由热转凉，五脏属脾，宜“淡补”，食用二仁全鸭、苡仁肘子、雪花鸡汤、茯苓包子、三蛇酒为佳；秋天，气候凉爽，五脏属肺，宜“平补”，宜眼用参麦团鱼、当归墨鱼等；冬天，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，此时，中老年人最宜食用附片羊肉汤、乾坤蒸狗肉等为好。当然还要结合每个人的体质，不能一概而论。

第二，制作烹调要恰到好处。药膳本身不仅是中药与食品的配伍，而巨是一门独特的烹调技术，所以加工炮制及烹调的好坏，都会直接影响它的功

能和效果。如天麻鱼头，一般烹调制作的效果往往不佳。有经验的药膳师，先将天麻用米泔水（淘米水）泡一夜，第二天取出，加少量川芎在米饭上定时蒸制，以取米液之精华，然后开片装入鱼头烹制而成，这样做的效果就比较理想。最后，药膳的配伍还必须熟知其禁忌，以免产生不必要的麻烦（副反应），或者影响疗效。现将古人总结的经验介绍如下：猪肉：反乌梅、桔梗、黄连；

合苍术食，令人动风、合荞麦食，落毛发，患风病；

合鸽子、鲫鱼、黄豆食，滞气。猪血：忌地黄、何首乌；

合黄豆食，使人气滞。

猪心：忌与吴茱萸同食。

猪肝：如合荞麦、豆酱食，发痼疾；

合鲤鱼肠子食，伤人神；

合鱼脍食，生痈疽。

羊肉：反半夏、菖蒲；

忌铜，丹砂及醋。

狗肉：反商陆，忌杏仁。

鲫鱼：忌朱砂、狗肉。

龟肉：忌酒、果、苋菜同食。

鳝鱼：忌狗肉、狗血。

雀肉：忌与白术、李子、猪肝同食。

鸭蛋：忌李子、桑椹子。

鸡肉：忌芥米、糯米、李子。

鳖肉：忌猪、兔、鸭及苋莱、鸡蛋。

当然，以上内容是否完全确切，还有待进一步验证，但在实用时可作参考。

3.常用食疗食养药膳方

（1）沙苑猪肝汤

【组成】鲜猪肝 300 克，沙苑子 30 克，宁夏枸杞 10 克，生姜 15 克，葱 10 克，料酒 30 克，精盐 2 克，胡椒粉 1 克，鸡蛋 1 个，干豆粉 30 克，白菜叶 50 克，味精 1 克，化猪油 50 克，肉汤 1000 毫升。

【功能主治】益肾养血，补肝明目。适用于头目昏花、视力减退、眼睛迎风流泪、夜盲症等。长时间用视力者，食之能消除眼睛疲劳。

【用法用量】先将猪肝洗净片去筋膜，切成薄片，生姜洗净切成薄片，葱洗净切或葱花，枸杞用温水洗净，沙苑子、白菜叶洗净待用，鸡蛋去黄留清，与豆粉调成蛋清豆粉。然后将沙苑子用清水熬两次，每次 15 分钟，共收药液 100 毫升，诸肝用精盐（约 1 克）、蛋清豆粉浆好。最后将锅置火上放入猪油，注入肉汤 1000 毫升，下药液、姜片、料酒、精盐、胡椒粉，待汤开时下入肝片。烧至微沸时用筷子轻轻将猪肝拨开，放枸杞、白菜，煮 2 分钟加葱花，再放味精调味，起锅装碗即成。

（2）黄芪蒸鸡

【组成】母鸡 1 只，黄芪 30 克，鸡汤 1500 毫升，料酒 30 克，生姜 20 克，葱 15 克，胡椒粉 3 克，精盐 4 克。

【功能主治】补气养血。适用于脾虚少食乏力、气虚自汗、血虚眩晕、健忘、心悸、麻木等症。

【用法用量】①鸡宰杀后去毛，剖腹去内脏，剁去脚爪，入沸水锅中焯去血水，生姜洗净拍破，葱洗净切长段，黄芪洗净切成厚片。②取蒸锅 1 个，将鸡放入蒸锅内，加入葱段、姜片、料酒、精盐、胡椒粉、清汤用棉纸封严锅口，上笼用大火蒸 3 小时。③取出蒸锅后，揭去绵纸拣出葱、姜即可。

（3）党参鹌鹑

【组成】鹌鹑 10 只，淮山药 30 克，党参 10 克，肉汤 1000 克，冬笋 100 克，生姜 10 克，葱 10 克，料酒 25 克，精盐 5 克，酱油 10 克，胡椒粉 3 克，味精 2 克，化猪油 40 克。

【功能主治】补元气，益脾肾。适用脾胃虚弱食欲不振、消化不良等症。经常食用有抗癌作用。

【用法用量】党参洗净切成 4 厘米长条，淮山药洗净切成厚片，先用清水泡 2 小时。鹌鹑宰杀后去尽毛桩，剁去脚爪，剖腹去内脏，洗净。入沸水锅中汆去血水，对砍劈成两块。生姜洗净切成厚片，葱洗净切成长段，冬笋切成 4 厘米长条。将干净锅置于火上，注入猪油，下姜片、葱段煸出香味，下清汤、料酒、酱油，放入淮山药片、鹌鹑、精盐、胡椒，大火上烧开，打去浮沫，改用小火慢烧至鹌鹑七成熟时再下冬笋条烧约 10 分钟收汁，入味精调味即可。

（4）西瓜羹

【组成】西瓜 1250 克（红瓤或黄瓤均可，但一定要熟透），冰糖 70 克，湿豆粉 50 克，食用香精适量。

【功能主治】清热解暑，除烦止渴，益气和胃。适用于暑热烦渴、高热伤津、小便不利等症。

【用法用量】将西瓜外表洗净，切开取其 1 块，除净瓜籽，将瓜瓤切成 2 厘米见方的丁。然后在锅内注入适量清水烧开，加入冰糖溶化后撇净浮沫，放入瓜瓤丁，用湿豆粉勾芡，滴入香精出锅，盛在碗内即成。

（5）黄瓜皮拌肉丝

【组成】鲜嫩黄瓜 750 克，猪瘦肉 100 克，当归 3 克，白糖 50 克，醋 30 克，精盐 2 克，生姜 10 克，菜油 50 克。

【功能主治】滋阴润燥，除热利水。适用于阴虚所致的于咳便秘、咽喉肿痛、口干烦渴等症。

【用法用量】黄瓜洗净削去两头，切成 3 厘米长的段，用滚刀法片成大片，再切成粗丝。生姜洗净切成细丝。当归洗净切成片待用。猪肉洗净，用开水煮熟，捞出晾凉，切成丝；再把肉丝、黄瓜皮丝放入盘内，加上白糖、醋、姜丝、精盐拌匀。将锅置火上加清油，烧至八成热时将锅离火。下入当归片，浸出香味时拣出当归不用，将油倒在瓜皮丝上拌匀即成。

（6）糖蒜四季豆

【组成】四季豆 750 克，大蒜 120 克，白糖 40 克，肉汤 800 毫升，化猪油 500 克（实耗油 100 克），胡椒粉 2 克，味精 3 克，料酒 20 毫升，香油 20 克，水豆粉 50 克。

【功能主治】利尿，消肿。运用于小便黄涩、水肿等症。长期服用具有抗癌作用。

【用法用量】鲜四季豆去筋洗净，大蒜剥去外皮洗净，将锅置于火上加猪油，烧至八成热，先下入四季豆，再下大蒜炸熟。锅内放肉汤加入白糖、胡椒粉、味精、料酒、大蒜，将四季豆烧熟入味，用水豆粉勾芡，淋香油起

锅装盘即成。

(7) 莲子里脊汤

【组成】猪脊骨 750 克，猪里脊肉 250 克，白莲子 50 克，大枣 5 枚，炙甘草 6 克，木香 5 克，鲜嫩碗豆 100 克，鸡蛋一个，葱 20 克，生姜 20 克，料酒 25 毫升，味精 1 克，胡椒粉 1 克，干豆粉 40 克。

【功能主治】补阴益肾，润燥止渴。适用三消渴饮、骨蒸劳热。糖尿病患者可作辅助治疗长期食用。

【用法用量】木香、炙甘草洗净用纱布包好，生姜洗净拍破，葱洗净切成长段，猪脊骨洗净砍成长节。猪里脊肉洗净切成薄片。碗豆用清水洗净。鸡蛋去黄留白，与豆粉调成蛋清豆粉。净锅置火上，注入清水，下脊骨煮沸，打去血泡。下姜片、葱段，煮 2 小时后，下大枣、莲肉煮 30 分钟，再放入碗豆，药包煮 20 分钟。拣出脊骨和药包，拣出葱、姜不用。肉片用蛋清豆粉，精盐码好味。脊骨汤旺火上烧沸下肉片滑好，入味精调味，装碗即成。

(8) 银耳益寿鸽蛋汤

【组成】银耳 20 克，宁夏枸杞 10 克，龙眼肉 10 克，黄精 10 克，鸽蛋 10 个，冰糖 175 克。

【功能主治】补肝肾，益气血，滋阴润肺。适用气血虚弱、肺燥咳嗽、智力衰退等症。

【用法用量】银耳用温水发透，拣去杂质，用手反复揉碎，淘洗后用清水漂净。枸杞子、龙眼肉用温水洗净。黄精洗净后切成丁。把洁净砂锅置火上，注入清水 2000 毫升下入银耳大火上烧开，改用小火熬 3 小时，下入黄精，龙眼肉再熬 1 小时至银耳熟烂汁稠时，下冰糖、枸杞子，鸽蛋打破后逐个下入锅内，煨 10 分钟后装碗即成。

(9) 枸杞鲫鱼

【组成】活鲫鱼 3 条（600 克），宁夏枸杞 15 克，生姜 15 克，葱 10 克，料酒 25 克，醋 10 克，香油 10 克，胡椒粉 2 克，精盐 3 克，味精 1 克，肉汤 250 克，化猪油 50 克。

【功能主治】补虚弱，健脾胃。适用食欲不振、纳少无力、水肿湿满、身体虚衰等症。

【用法用量】鲫鱼去鳍、鳃、鳞、剖腹抠去内脏，洗净用开水略烫，再用凉水洗净，在鱼身两边剞三刀。枸杞用温水洗净，生姜洗净切片，葱洗净切长段。在锅内注入猪油，在旺火上烧热，下姜片、葱段、胡椒粉，煸出香味后，放入肉汤、料酒、精盐、味精、醋，再放入鲫鱼。烧沸后改用小火烧 20 分钟。下枸杞，拣出姜，葱不用，收汁淋入香油，起锅装盘即成。

(10) 核桃猪腰

【组成】猪腰 500 克，核桃仁 70 克，鸡蛋清 2 个，干豆粉 50 克，料酒 25 克，生姜 15 克，葱 15 克，精盐 5 克，麻油 25 克，菜油 750 克（实耗 80 克）。

【功能主治】补肺肾，定虚喘。适用腰膝冷痛、四肢痿软、小便频数、因肺肾虚而致喘咳等症。

【用法用量】猪腰对剖，片去腰臊洗净，剞成十字刀花，切成 3 块。核桃仁用开水泡涨，剥去外皮，用刀侧成桃丁。生姜洗净切成片，葱洗净切成段。腰片用料酒、精盐、姜片、葱段、拌匀码味。干豆粉研细，用蛋清调匀待用。将锅置火上，加入菜油，待油温烧至六成热时，将核桃丁摆在腰花上，

裹上蛋清豆粉下锅炸成浅黄色捞出。待全部捞出后，等油温上升至八成热时，再将腰块全部放入油锅内炸成金黄色，沥去余油，淋入麻油装盘即成。

食养篇

俗话说：“ 民以食为天 ” 这是千真万确的真理。每一个人从其哇哇落地开始，一直到他寿终正寝，无时无刻不是以食物来维持他的生命，甚至他的健康状况也是由食物的质与量所决定的。正如《内经》所说：“ 人以水谷为本，人绝水谷则死。 ” 故《备急千金方》曰：“ 安生之本，必资于食。 ” 由此可见食物在人生中的重要。

随着科学文化的不断进步，人们对食物的认识，已经从单纯的充饥果腹，发展到研究食物养生保健，甚至除病疗疾的高度。近年掀起的 “ 食养学 ”、“ 食疗学 ” 就是专门从事这方面研究的学问。本篇重点介绍食养学的诸多内容。

所谓食养，就是将食物以作养生之资的方法，从而促使身体的健壮生长（诸如婴幼儿的成长），排除各种干扰（诸如中年人的情绪激动忧烦），满足生理的特殊需要（诸如少女的美容，产妇的泌乳），延长生理寿命（诸如延缓衰老）等，所以食养的内容是很丰富的。本篇将分别按婴儿、幼儿、少年、青年、妇女、中年、老年的不同年龄阶段、性别的特点予以介绍。

食养在古代人们早已有所认识，张仲景已指出：“ 凡饮食滋味，以养于生 ”，“ 若得宜则益体 ”。甚至在周代，约公元前 1066 年，朝廷中已设有“ 食官 ”，专事帝王的膳食，主管调和食味，注重营养，预防疾病。在本草学中所载的药物也不少是由食物为药的，诸如马王堆出土的《五十二病方》中共载药品 247 种，其中 61 种是日常食品，占全部药品的 1/6。唐代名医孙思邈指出：“ 若能用食平疴，释情遣疾，以食治之。食乃不愈，然后命药。 ” 强调以食养食疗为先，不愈然后命药，使食养食疗在治病中占有首要地位。嗣后，孟诜的《食疗本草》、唐昝殷之《食医心鉴》、林洪之《山家清供》、忽思慧之《饮膳正要》、沈李龙之《食物本草会纂》、王士雄之《随息居饮食谱》、费伯雄之《食鉴本草》、章杏云之《饮食辨录》等相继问世，这些都是以食物为主论其养生、治病、疗疾之作。近代随着生活水平的提高，科学技术的发展，保健养生已提高到议事日程，有关食疗之著作日益增多，并受到人民群众的欢迎。

食物何以能发挥其养生的作用呢？一是靠其食性。众所周知，食物虽是一味单一的食品，但从科学分析，它是由许多物质组成的，每种食品中具有各种不同的营养素和其他成分，因此各种食物常具有不同的性味和作用。犹如药物一样，食物也具有四气五味，诸如螃蟹性凉，羊肉性热，乌梅味酸，苦瓜味苦，正由于这些性味特点，由此其“ 药性 ” 也有差异。诚如《本草经》所言：“ 疗寒以热药，疗热以寒药 ”；亦如《本草备要》所说：“ 凡酸者能涩能收，苦者能泻能燥能坚，甘者能补能缓，辛者能散能横行，咸者能下能软坚，淡者能利窍，能渗泄。 ” 各自分别发挥其纠偏匡正的作用。二是食物中富含有各种营养要素。诸如大豆含有丰富的卵磷脂，葡萄含有充足的糖分及多种维生素，鸡蛋中含有人体易干吸收的蛋白质，茶叶中含有钙、镁、钠、氯、铁、锰、铜、锌、氟、铝等多种微量元素等等。这些营养要素被人消化吸收之后，转化为人体必需的氨基酸及营养素，以供应人的生理机能活动的需要，怡神益智，健身养性。三是食物的作用。食物的作用大都是与它的食性和所含成分有着内在的联系，但也有些食物有其特殊的功用，诸如山楂能

减肥，芹菜能降压，蕹菜能降低血糖，冬瓜能利尿，南瓜能杀虫，绿豆能解毒，赤豆能消肿等等。至于动物类食品，中医中更有“以脏补脏”的理论，诸如羊脑可以补脑益智，猪心可以补心安神，狗肾可以补肾壮腰，牛鞭（阴茎）可以壮阳治痿等等。这主要是由于“同气相求”的原因，相类之脏器其所含之食性及成分是相类同的。不过猪、羊、狗、牛之脏器所发挥的作用并不是等同的，诸如猪脑可以补脑髓、益虚劳，羊脑不仅如此，还能防风寒头痛，牛脑可以治头风眩晕，所以也应根据具体情况选用。不过如今常用猪之内脏为多，这主要是其货源较多，购买易得之原因，并非都是猪之内脏为上乘之品。然而，正由于各种食物之食性不同，所含之各种营养要素不同，作用之差异，它既能养生，又能伤身，犹如“水能载舟，亦能覆舟”一样，食之下慎，亦能为害，所以食养亦要注意食忌，切忌恣食，以防“病从口入”。

食养诚然是以食物为主体的养生菜肴或主食，但是其选材并非局限于食品。有部分食养方，都是食物与药品相配伍，利用药物之药性渗人食品或汤汁中，予以饮用，以强身壮体，所以这类菜肴有时又称为“药膳”。其所取用的药物，自身大多不是食品，所以有时用煎取汁水的方式再与食物相混，有时置人纱布袋中与食物同煮，有时研成细末混于汤汁调料之中等等。其使用方式方法众多，随各个食养方内容的不同而有所选择。至于药物剂量，大多为治疗量或略低于治疗量，不可喧宾夺主。在食养中还十分注意食物的烹饪方法，为取其药性，大多采用蒸、煮、煲、炖、煨、煎等方法，这也随食物之本性而定。若取材良好，而不注意用法用量，则一方面可能达不到养生的效果，更有虑者，反而碍食伤身，诚为得不偿失之举。

一、婴儿食养

（一）概说

1.婴儿期生长发育的特点

婴儿期是人出生以后 1 个月至 1 周岁生命的初始阶段。婴儿期是人的一生中生长发育最快的阶段，而且年龄越小，生长发育越快。这时体重的增长，生后前半年平均每月增长 600 克，后半年平均每月长 500 克左右。身长也是生后前半年最快，平均每月增长 2.5 厘米，后半年每月平均增长 1.2 厘米，在这一时期，婴儿的神经系统的发育也是很快的，出生时大脑的重量只有 350～400 克，1 周岁时增长 2 倍多。婴儿的生长速度如此快，就需要很多营养作为他们生长发育的物质基础。

婴儿对营养的需要量相对比成人多许多。因为成人的身体发育成熟，摄入的营养素主要维持身体的消耗和身体组织的修复。婴儿所需要的除了以上以外，更重要的是供给生长发育之用。以蛋白质中氨基酸一赖氨酸为例，6 个月以内婴儿平均每日需要量是成人的 9 倍。除此之外，婴儿的基础代谢也比成人高，约为成人的 2 倍，而且年龄越小，基础代谢率越高。

婴儿的生长发育与营养素的摄取充足与否关系很大，婴儿生长发育的好坏，首先表现在体重上，因此掌握体重的增长规律，对于衡量婴儿生长发育以及估计饮食数量都有实际价值。婴儿的生长发育与营养素的供给关系密切，特别与蛋白质的供应有密切的关系。对人和动物的研究资料表明，在蛋白质供应不足的情况下，会引起脑细胞发育不良，对神经系统的生理机能和智力影响极为严重，甚至可以影响几代之久。所以婴儿期中哺乳期的蛋白质与营养素的供应是非常重要的，但是由于婴儿期的胃肠机能发育还不完善，因此，既要供应充足的营养素，又要选择质量高易消化的食品，在婴儿期的合理喂养是非常重要的。

由于婴儿期全身的各个器官都在相应地按比例地快速生长，是机体旺盛发育的最好阶段，对热量和各种营养需要量特别多。因此必须选择与婴儿生长发育相适应的食物，以摄取足够的营养素，保证生长发育的需要。

2.婴儿期的营养需求

细胞是人体的最基本单位，人体的每个细胞都含有蛋白质，蛋白质是人体器官与组织不断新生的原料，也是热能的来源。在婴儿体内，需要大量的蛋白质来构成新的细胞和组织，婴儿越小，生长过程进行越快，对蛋白质的需求也越多。此外，婴儿对蛋白质的需要量多少在某种程度上还取决于蛋白质质量及食物内各种营养素的搭配。婴儿每千克体重需要蛋白质 3.5 克，用母乳喂养的婴儿每日每千克体重需要蛋白质 2.0～2.5 克;牛奶约需 3.0～4.0 克，母乳与牛奶混合喂养约需 3.0 克；如果用植物蛋白喂养婴儿，则所需蛋白质应比人奶或牛奶稍高。哺乳期的妇女也应该多吃一些富含蛋白质食物，母乳中的蛋自质有 2/3 是容易吸收的乳白蛋白（牛奶只含乳白蛋白 1/5）并能供给人体各种重要的氨基酸。食物蛋白质在消化道中经胃和胰蛋白酶的作用，分解成氨基酸后被吸收。

食物蛋白质的氨基酸约有 20 种，但其中有 8 种自身不能合成，必须从食物中摄取。这些氨基酸也称为必需氨基酸。食物内的蛋白质对婴儿生长发育很重要，如果长期缺乏则影响生长发育（特别是大脑的发育），使体重及身长缓慢，肌肉松弛，或出现贫血以及免疫力减退的现象。婴儿期的营养对于大脑发育和智力机能具有巨大影响，即使是十分轻微的营养不良也可能引起

儿童的行为与精神方面的严重缺陷。婴儿期轻微的营养不良引起的微细的行为及精神方面的改变常不易被人们所注意到，有人研究发现婴儿期营养不良对行为及精神的影响可以一直延续到成年期，而且，此时的营养不良可能与智力低下及精神健康不佳等有关。

3.婴儿期脏腑功能的特点

小儿的生理是脏腑娇嫩，形气未充。古代医家通过长期观察和临床实践对这方面的认识深刻。如隋朝巢元方《诸病源候论》提出“小儿脏腑娇弱”。宋朝钱乙在《小儿药证直决》中提出小儿“五脏六腑，成而未全……全而未壮”。婴儿期机体和生理功能均未臻成熟完善，与成人有明显的不同，婴幼儿时期尤为突出。婴幼儿时期，牙齿的生长有其一定过程，此时哺养不当，则易引起脾胃功能受损。婴儿时期，机体“稚阳未充，稚阴未长”，身体柔嫩，气血未充，经脉未盛，神气怯弱，内脏精气未足，卫外机能不固，易生疾病。

婴儿时期，生机蓬勃，发育迅速。由于 2 周岁以内，每隔一定时间，即有一定变化，古人称之为“变蒸”。由于生长发育的需要，脾胃运化功能的负担相对加重，而脾胃本身又处于充养阶段，因此常有脾胃不足之候。

4.婴儿喂养的特点

婴儿喂养应合理，按照婴儿的生理特点提供有各种营养素的食品，使婴儿健康成长。婴儿出生至 6 个月内，母乳为最佳食品。当母乳分泌不足时，应及时补充牛奶，奶粉及优质代乳品，补充生长发育的营养需要。随着婴儿月龄的增长，必须在喂哺乳类的基础上及时添加适量的辅助食品，因为乳类食品缺少铁质，维生素 B、C 等也不足，应补充菜水、蛋黄、肝汤、菜泥、水果泥、鱼肉泥等，使乳汁流汁过渡到固体食物，并逐渐使婴儿的吸吮方式向吞咽咀嚼方式过渡。添加辅食，不仅可以补充乳类所含的营养不足，并为断乳作好准备。婴儿在出生后口腔内唾液腺就有分泌机能，但分泌量很少，而且缺少淀粉酶，初生婴儿不能以淀粉类食物为主食。约在 3 个月左右，才有淀粉酶产生。初生婴儿食道呈漏斗形，胃粘膜细嫩，血管丰富，贲门关闭不紧，幽门紧闭，胃呈水平位，因此婴儿经常溢乳吐奶。婴儿的胃容量较少，3 个月约 100 毫升，半年约 200 毫升，l 岁时为 300～500 毫升。婴儿胃肠道分泌消化液的能力较差，排泄也较缓慢。在婴儿增加辅食时，要逐渐增加辅食品种，适应后再增加，在食物选择上，不仅要讲究营养，更要注意食物的新鲜易消化的烹调方法及食品卫生。

辅食的烹调要避免营养素的损失，蔬菜应尽量选用新鲜绿叶蔬菜，先洗后切，切后勿浸泡，勿挤汁。洗切与下锅间隔宜短，炒菜应急火快炒，煮菜先将水煮沸再放菜下锅，避免用铜锅。动物性食品，最好切成细丝或小薄片，急火快炒。肉类带有骨头，应拍碎煮汤，加少许醋，可促进钙的溶解。

婴儿从 4 个月以后开始逐渐增加辅食，满 9 个月时断乳。这一阶段的喂养一定要按月龄适时适量地给婴儿增加辅助食品。过早地添加不适合婴儿消化的辅食，会造成婴儿消化系统功能紊乱，产生消化不良症候。过晚添加，就会导致婴儿营养不良，生长发育迟钝，可见婴儿爱啼哭、脸色苍白，软弱无力，同时也会给断乳增加困难。因此在添加辅食时除了以上所述之外，还要注意婴儿的大便，了解孩子对辅食的消化情况。若大便一昼夜 3～4 次，粪内混有少许粘液或黄色小块，无脓血，视如捣碎的蒸蛋，味酸臭等，这些现象提示消化不良，此时婴儿也可出现溢奶或食后呕吐，腹胀，哭叫不安等现

象。这时应停止增加新的辅食，进食已经适应的消化的食品，待消化不良症状改善以后，再逐渐增加辅食。

正常的婴儿粪便呈蛋黄色，有时含有乳油状的颗粒，粪便稀软，臭味不大，新生儿期，婴儿大便次数较多，以后每日 2～3 次为正常。

婴儿断乳时期也是生长发育的旺盛时期，断乳一般在尚未满 1 周岁时，此时喂养要得当，反之将导致消化不良、营养缺乏、体质衰弱、抵抗力低下等不良后果。因此，断乳后适宜的饮食、合理的膳食方案致关重要，是今后健康体质的基础。

断乳后的婴儿喂养应取多种混合膳食，既营养丰富、全面合理，又要求容易消化和吸收。膳食成分包括以下 4 种：一是米、面为主食品；二是蛋白质丰富的辅助食品，如瘦肉、禽肉、鱼类、蛋类、豆制品、牛奶等；三是含矿物质、维生素丰富的食品，如蔬菜、水果等；四是能量高的食品，脂肪类、糖类等。以上 4 种食品成分比例合适时，才可形成科学的平衡膳食。婴儿断乳后的主食米、面不宜选用精制面、米，粗粮及五谷杂粮富含维生素 B，对婴儿健康有益，婴儿的咀嚼能力较低，蔬菜及荤菜最好制成泥状，食物从稀到稠，再到固体，婴儿的食物从少量多餐向一日三餐过渡。

5.建立良好的饮食习惯

婴幼儿的神经髓鞘形成不完全，容易兴奋，吃饭时如受到外界因素的干扰，便会去做别的事。断乳期婴儿吃饭时，周围环境应整洁、安静，让孩子感到吃饭愉快，注意力集中地把饭吃完。吃饭时切忌用玩具或讲故事哄着吃，这样不能养成孩子良好的饮食习惯，还会影响孩子的消化吸收。随着婴儿出牙的增多，可食入的食物品种不断增加，通过合理调配，婴儿可以得到足够的营养素，还可培养孩子脱离母亲的独立心理和建立良好的饮食习惯。

（二）母乳喂养

母乳是古今中外被一致公认的婴儿最佳食品，即使在美国和其他发达国家，也有越来越多的母亲采用母乳喂养方式。母乳喂哺是婴儿得到最理想营养需要的最佳喂养方式。通过母乳喂养，还能够增强母子感情交流，有利于婴儿的心理健康发育。母乳喂养主要有以下几个优点：第一，母乳的成分最适于婴儿的消化需要；第二，婴儿可自母乳中获得相当的免疫力，因母乳中含有抗体；第三，母乳的温度适宜，喂法便利，无须经过消毒的程序；第四，母乳喂养还有助于产后子宫的恢复。

1.母乳的营养特点

（1）母乳的蛋白质营养价值较高。人乳中含蛋白质 1.2%，主要为乳白蛋白与酪蛋白，其中大多为乳白蛋白（约占 2/3）经胃液作用，容易吸收。

（2）母乳中含有免疫球蛋白。特别是初乳，对于提高婴儿的免疫力，预防疾病大有好处。

（3）母乳中脂肪容易吸收。母乳中含脂肪 3.5%，由于母乳的脂肪球甚小，脂肪中的液脂为最多，人乳的脂肪约 50%依靠本身的脂肪酶作用，在婴儿胃内分解为游离脂肪酸，这种游离脂肪酸是婴儿的能量来源。此外，人乳中亚油酸含量较高，是人体不饱和脂肪酸之一。如果人乳中脂肪含量少于 2.0/100 毫升，哺乳者必须从膳食中补充脂肪。

（4）母乳中含有消化酶。有脂肪酶、淀粉酶、过氧化酶等，其脂肪酶的含量较多，可以保证母乳内脂肪的消化吸收。

（5）母乳中含糖 7.5%。主要为乳糖，能完全溶解于水，容易被吸收。乳糖在肠中能助长某些乳酸菌的繁殖，使腐败菌减少，有预防和治疗婴儿腹泻的作用。乳糖还能促进钙在肠道内吸收，对婴儿的脑发育特别有利。

（6）母乳中的矿物质总量为 0.15～0.25 克/100 毫升，其中以钙为主，钾、氯的含量较低一些。再次为磷、钠，最少为镁、锰、硫、铁、铜等，由于母乳中含铁量较少（约为 0，1～0.2 克/100 毫升），婴儿氏到 4～5 个月时，如仍以母乳为唯一食品，应开始添加含铁的辅助食品，予以补充。

（7）母乳中还含有多种维生素，如 A、D、E、K，还有极微量的叶酸。母乳中的维生素除 D 之外，其他并不缺乏，因此，从新生儿起要加喂适量的鱼肝油。

2.母乳在不同阶段的成分与特点

母乳的成分在不同阶段会产生变化，不同时期的乳汁（如初乳、过渡期乳、成熟期乳、晚期乳），其成分各异，适宜不同时期婴儿生长的需要。

初乳为分娩到产后 12 天所分泌的奶汁。色黄白，质稠厚，含有较多的蛋白质，脂肪含量较少，固体成分较一般奶汁为多。初乳含有多量的抗体，新生儿可从初乳中获得免疫体，6 个月以内母乳喂养的婴儿可少患传染病，除此之外，初乳还有轻泻作用，可以帮助新生儿排出胎粪。

过渡期母乳为出生后 13～30 天所分泌的奶汁。从这时起乳汁的分泌量逐渐增多，以满足婴儿迅速生长的需要。

成熟期母乳为出生后 2 个月至 9 个月所分泌的乳汁。该期母乳蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例为 1：3：6。这种比例的乳汁能被婴儿充分地消化吸收。

晚期乳为出生后 10～20 个月所分泌的乳汁。这一阶段的母乳成分与成熟

乳相差不大，但这一时期乳汁分泌已有所减少。

3.哺乳期乳母的营养膳食

（参见妇女哺乳期的食养，此处从略。）

母乳喂养要注意定时喂养，对 1～15 天新生儿每 4 小时喂奶 1 次，15～30 天每 3 小时 1 次，每次喂奶量约为 70～100 毫升，白天两次喂奶中间可喂 25～30 毫升温开水或糖开水。在母乳不足的情况下，乳母可食用催乳食物。每次喂奶时要先洗手，奶头要用温开水擦洗干净，每次喂奶要让婴儿把一侧乳房吸空。由于奶汁的吸吮从开始到终了其成分有所不同，母乳在哺喂过程中经过由稀到浓至稠 3 个阶段，这三个阶段的乳汁所含的营养素丰富而全面，因此应让婴儿将一侧乳房吸空，再吸另一侧。喂完后应将婴儿直立抱起，用手轻轻在婴儿背上拍几下，把婴儿吸奶时咽到胃里的空气呃出来。

婴儿第 2 个月母乳喂哺仍为 3 小时 1 次，每次喂奶 60～150 毫升。白天在两次喂奶中间喂温开水或糖水，加喂葡萄糖钙粉 1 克溶于温水每日 1 次，浓鱼肝油喂奶前 1～2 滴，每次喂奶前加喂 1 次。此时，也可以加喂桔子或甜澄汁，开始加同量开水稀释喂用，以后加 1/2～1/3 开水稀释。也可加喂菜水和萝卜汤。

婴儿第 3 个月母乳喂哺 3 小时 1 次，每次 75～160 毫升。除此之外，还要添加辅助食品喂养，菜水、胡萝卜汤、番茄汁等。这一时期婴儿开始逐渐增加辅食喂养，但要注意每日所喂的品种不要太多，最好一日一样适应后再增加，以免引起婴儿腹泻。

婴儿第 4 个月以后，消化能力逐渐加强，除哺乳以外可添加果汁、菜汁、番茄汁，并可增加少量蛋黄泥，先用 1/4 以后再逐渐增加。此时也可让婴儿进食菜泥、鱼泥等。5～6 个月时，婴儿能用牙龈磨碎软细食物，淀粉酶的分泌也已增加，此时还可喂烂粥、薄面片、肉泥、肝泥等食物。7～8 个月，婴儿开始出牙，牙床也较坚硬，咀嚼能力增强，可适当增加馒头、饼干等固体食品，锻炼其牙齿的咀嚼能力，促进牙齿生长。9～11 个月时，婴儿牙齿逐渐增多，已可咀嚼食物，消化力也随之加强，可以进食细面条、小馄饨、肉末粥等。12 个月婴儿开始向幼儿期过渡，此时的消化功能基本完善，可进成人相类似的食物，除三餐之外，还应保持 1～2 次乳类食品。辅食的内容与形式也可多样化，以补充各种营养物质，保证身体生长发育的需要。

（三）人工喂养

母亲患有严重的疾病，如结核病、急慢性传染病或严重贫血，初生至 6 个月的婴儿完全不吃母乳，只吃动物乳或代乳品称为人工喂养。常用的动物乳类为牛奶、羊奶和奶制品。在各类代乳品中，比较理想的是牛奶及奶粉，其次是豆制品和米麦制品等植物性代乳品。由于动物乳类蛋白质中酪蛋白含量较高，故新生儿期须加水稀释，加糖 5～8%，使与人乳相似，易于消化。后者除黄豆制品含有丰富的植物蛋白质和脂肪以外，其他的则主要含碳水化合物，作为婴儿的辅助食品还可以，作为主食，营养成分就远远不足了。所以喂养时一定要随着月龄的增长，及时添补婴儿生长所必需的营养。

人工喂养采用牛奶是代替母乳最好最普通的乳品。牛奶中富含蛋白质，以酪蛋白为主，其次是乳白蛋白及乳球蛋白。三者均含有必需氨基酸，其相对含量与鸡蛋相似。牛奶中脂肪球较大，糖较少，故消化率较人乳为差。为保证婴儿营养，应采用新鲜消毒牛奶，初生至 1 个月婴儿，一般采用 3∶1 稀释后喂哺。

奶粉是用牛奶加工而成的，其优点是携带方便，清洁无菌和不易变质。奶粉中的酪蛋白颗粒经加工后比牛奶中的酪蛋白颗粒细而软，较鲜奶易于吸收消化。另外奶粉只需用 50～70℃的开水冲调，不必再煮沸，食用极为方便。市场上奶粉的品种很多，有全脂奶粉、脱脂奶粉、母乳化奶粉等。常用的为母乳化奶粉或全脂奶粉，脱脂奶粉脂肪含量少，适用于暂时患腹泻等消化不良的患儿。由于脱脂奶粉含脂肪太少，婴儿不易久用，久用后会造成婴儿营养不良。

羊奶也是婴儿的良好营养品，鲜羊奶的蛋白质含量较牛奶高，其中的乳白蛋白较高，脂肪球较小，易于消化吸收。喂食羊奶的婴儿应注意添加叶酸，以避免营养不良性贫血发生。食用羊奶的婴儿必须同时充分供给各种辅助食品。

人工喂养，供新生儿和婴儿使用的奶瓶和奶头均应煮沸消毒，防止细菌感染，奶瓶以玻璃为好，易于洗净和消毒。喂哺时，先将奶瓶倒置，将牛奶滴于手背上试温，以不烫手为宜，再将奶头置入婴儿口内。喂哺时奶瓶要始终保持倾斜，使奶头一直充满乳汁，以免婴儿吸入空气导致溢奶。每次喂哺时间以 20 分钟为宜，不应超过 30 分钟。

婴儿奶量的计算方法：

婴儿每千克体重给牛奶 100 毫升，加糖 5～8%，同时每千克体重需水 150 毫升。

代乳品一般在不易取得奶制品的地区多用，一般多用豆浆、乳儿糕和目前市场上较多的营养麦粉、米粉等。豆浆所含的蛋白质是一种完全蛋白质，消化吸收较乳类差。适用于 2 个月以上的婴儿，最好与乳类搭配合用。乳儿糕一般以大米粉、面粉、糖等为主要成分，其绝大部分是淀粉，蛋白质含量的营养成分均很低，因此 6 个月以内的婴儿不能作主食喂养。营养麦粉、营养米粉都是比较新颖的代乳品，但也应与乳类同用为宜。民间常用米汤喂哺婴儿，最好与乳类品同用，单独多用于腹泻、消化不良患儿。

（四）混合喂养

母乳分泌不足，或者母亲由于其他原因不能按时哺乳时，用鲜牛奶、羊奶、糕干粉、自制米糊或豆制代乳品来代替一部分母乳喂养的形式，称为混合喂养。混合喂养的婴儿每天能吃 2～3 次母乳，对母乳的营养全部吸收，又能综合利用各类代乳品，这样使婴儿能够吸收消化各种营养素，对婴儿健康有益。

混合喂养中因母乳不足者较为多用。这时仍要保持母乳喂哺，按时喂奶让婴儿吸吮母亲的乳头，刺激乳汁的分泌，可以促使母乳分泌增多，让婴儿得到最佳食品母乳的供应。切忌因母乳分泌量不足而完全改用人工喂养。

混合喂养应每次先哺母乳（两乳均哺），待乳汁吸尽后，再让他吸按比例调配好的牛奶或奶粉，直到婴儿拒食为止。这样的喂养必须先喂母乳，如果先喂牛奶，婴儿已半饱，他就不愿再吸吮母乳。

由于母乳分泌的量是否足够喂哺婴凡是一需要估计而比较难以肯定的数值，因此当婴儿在不到喂奶时间就哭，或者在睡着后不久哭醒，或者婴儿在喂奶开始有劲地吸奶，而咽得很少，没有连续的咽奶声，或者在吸奶时突然放掉奶头啼哭不止以及体重增加慢，大便次数少及量少的情况发生时，往往提示婴儿缺乳，应按上述的方法补充代乳品。如果婴儿经以上方法补充后，胃口好，大便正常，无消化不良症状，则说明婴儿生长发育情况正常，可确定每天补充代偿品的用量。

混合喂养的辅食添加如果婴儿每天能得到母乳喂养 3 次者，3 个月前可参照母乳喂养法，以后则按人工喂养法添加辅食。

婴儿喂养无论采用母乳喂养、人工喂养、混合喂养的形式，都应按月龄及时补充辅助食品。人工喂养及混合喂养尤应重视，婴儿添加辅助食品每次只限一种，习惯后再加第二种，以后适当加量。患病时应暂停加新辅食。添加食品从少量开始，逐渐增多，中途发生消化不良即暂停。辅食先以流汁液体以后逐渐改为半流汁饮食。婴儿食养的食品介绍基本按月龄所列，满 4 个月以后的辅食趋向于向断乳过渡，满 7 个月以后，婴儿的牙齿开始萌出，味觉、触觉、视觉和嗅觉智能发育显著，进食的种类应增加。9 个月以后至 1 周岁时，婴儿的食品种类和数量都逐渐增加，已可进食固体形的食物碎块，吃饭的时间也渐渐接近成人。

（1）菜水

【组成】绿叶菜 150 克。

【功效】供给维生素 C，促进生长发育，防止坏血病，清热通便。

【用法用量】将水 150 克煮沸，投入洗净切碎的绿叶菜 150 克，加盖煮 5 分钟，用纱布过滤，取汁加盐少许即可喂哺。

【注意事项】绿叶菜纤维素可通大便，腹泻者用萝卜汤为宜。

（2）米汤

【组成】大米 5～10 克。

【功效】可稀释牛奶，补充维生素 B。

【用法用量】将大米淘洗干净，加水 100 毫升，用文火煮 30～60 分钟，用纱布过滤，取其米汤，可单独也可和牛奶稀释喂哺婴儿。

（3）桔子（或甜橙汁）

【组成】桔子（或甜橙）1 只。

【功效】补充维生素 C。

【用法用量】先将桔子或甜橙洗净，用开水冲洗，用小刀一剖为二，用绞汁器榨其果汁，然后再加温开水稀释后饮用。

【注意事项】水果一定要用新鲜的，操作时注意卫生。

(4）萝卜水

【组成】胡萝卜（或白萝卜）50～100 克。

【功效】补充维生素 C、A，助消化，有吸附细菌毒素的作用。

【用法用量】先将萝卜洗净切碎加水 200 毫升，煮 15 分钟后过滤，即可饮用。

【注意事项】萝卜汤可在白天的两次喂奶中间饮用。每日饮用量 100～160 毫升。

(5）鸡蛋泥

【组成】鸡蛋 1 个。

【功效】补充铁质，提供脑发育的营养需要。

【用法用量】将鸡蛋洗净，放入锅中煮熟（煮老），剥去蛋壳，除去蛋白，取蛋黄，开始用 1/4 的蛋黄，以后逐渐增量到 1/2 至全蛋黄。每日上午 10 时、下午 2 时两次喂奶前，将调和好的蛋黄泥用小勺喂给婴儿；也可加牛奶、米汤、菜水等调成糊状食用。

【注意事项】鸡蛋取新鲜，操作时注意卫生。

(6）肝泥（或瘦肉末）鱼蓉

【组成】新鲜猪肝（或瘦肉）1 块，鲜鱼背 1 段，酒、盐、葱少许。

【功效】补充铁质及蛋白质。

【用法用量】将猪肝浸出血水，用匙轻轻刮下肝的浆汁成肝泥，放入少量开水料酒加葱、盐少许调匀共煮，或放入白粥内调匀共煮成肝泥粥。肉末先将猪肉宰成肉浆，放少量水，捞出肉筋，煮法与肝泥相同。鱼蓉先将鲜鱼加酒、葱清蒸，熟后去骨，研成末状，放入粥中放油盐少许共煮即成鱼蓉粥。

【注意事项】婴儿开始食用以上食品，量宜少，须注意观察大便，以后再逐渐增加。

(7）苹果汤

【组成】苹果汁 100 毫升，玉米面 1 小匙。

【功效】补充维生素，适用于早产儿的辅食。

【用法用量】将苹果削去皮，除去籽后放容器内研碎，用双层纱布把苹果汁挤出，然后将苹果汁与玉米面均匀混合后用微火煮，边煮边搅拌，煮至粘稠状为止。

【注意事项】苹果宜用新鲜的。

(8）肝汤

【组成】猪肝 50 克，洋葱少许，料酒及盐少许。

【功效】补充铁质、维生素及无机盐。

【用法用量】先将猪肝洗净浸泡，洗去血水，加水 150 毫升和料酒少许，放入切碎的洋葱煮，煮沸后放在文火上煮 20 分钟，过滤取猪肝汤加入少许盐即可。

【注意事项】猪肝宜用新鲜的。

(9）青菜粥

【组成】大米 2 小匙，水 120 毫升，过滤青菜心 1 小匙。

【功效】补充维生素 C 及维生素 B，从流汁向有形食物过渡。

【用法用量】把米洗净加适量水泡 1～2 小时，然后用微火煮 40～50 分钟，在停火前加入过滤的青菜心，然后再煮 10 分钟。

【注意事项】青菜可用煮软的油菜、白菜、小松菜等的菜叶，青菜须洗净浸泡。

（10）鸡肝末

【组成】鸡肝 150 克，鸡汤 200 克，酱油、酒、葱少许。

【功效】补充铁质、蛋白质。

【用法用量】鸡肝洗净，放入锅内加水煮开，换水，去掉血水。煮熟后切成碎末，放入少许盐、酒、葱加水煮开，可放入粥内一同食用。

【注意事项】此适用 5 个月以上婴儿食用。

（11）土豆泥

【组成】中等土豆 1/2 只，牛奶 1 大匙，黄油 1/4 小匙。

【功效】补充植物淀粉类，提供维生素 C 等。

【用法用量】先把土豆洗净削皮后放锅内煮或蒸，然后用勺子将土豆研成泥状，加入牛奶和黄油，搅拌煮至粘稠状。

【注意事项】此适用于满 4 个月的婴儿，第一次不宜喂太多。

（12）碎菜牛肉

【组成】牛肉 150 克，胡萝卜 75 克，葱头 3 根，西红柿 150 克，黄油 40 克。

【功效】补充维生素及蛋白质。

【用法用量】将牛肉洗净切碎，加水煮后待用，胡萝卜洗净切碎煮软，葱头西红柿切碎。先将黄油倒入锅加热，放入葱头搅拌均匀，再将胡萝卜、西红柿、碎牛肉放入锅内，用微火煮烂即可食用。

【注意事项】将牛肉和其他各种菜先煮烂，防止煮糊，原料下锅后要用微火煮。

（13）豆腐蛋汤

【组成】过滤蛋黄 1/2 个，海味汤 100 毫升，豆腐少许，葱、盐少许。

【功效】补充铁质及植物蛋白。

【用法用量】把过滤蛋黄和海味汤一起放入锅内，然后上火煮，边煮边搅拌，开锅后放入少许豆腐煮开即停火。

【注意事项】煮开后再加黄油或少量奶酪也可。用于满 4～6 个月婴儿喂养。

（14）肉末西红柿

【组成】猪肉末 100 克，西红柿 50 克，胡萝卜 50 克，葱头 10 克，柿子椒 50 克。

【功效】补充维生素 C 及蛋白质。

【用法用量】葱头去皮，柿子椒去蒂、籽，洗净切末，西红柿、胡萝卜均洗净切末待用。油入锅内，热后下肉末煸炒，加入葱姜末、酱油搅炒两下，加入切碎的胡萝卜、柿子椒、葱头翻炒几下，加水煮软。然后再加入切碎的西红柿和少、量盐，使其有淡淡的咸味。

【注意事项】肉菜均要煮烂，不宜过咸。此菜适宜 7 个月以上的婴儿食用。

（15）肉面条

【组成】面条 30 克，猪肉末 2 小匙，海味汤、淀粉、酱油少许。

【功效】补充维生素 B 及蛋白质。

【用法用量】面条放热水中煮后切成小段，捞起。再放入锅内，加海味汤后用微火煮，再加少量酱油，使其有淡淡的咸味，把淀粉用水调匀后倒入锅内搅拌均匀停火。加入少许豆酱味道更好。

【注意事项】面条可用龙须面，用前先折断。用于满 7～8 个月左右的婴儿的断奶食品。

（16）西红柿鱼

【组成】净鱼肉 100 克，西红柿 70 克，精盐少许，汤适量。

【功效】补充维生素 C 及蛋白质。

【用法用量】将鱼宰杀后洗净，放入开水中煮后，除骨去皮，西红柿去皮，切成碎末。将汤倒入锅内，加鱼肉同煮，稍煮后，加入切碎的西红柿、精盐，再用小火煮至糊状。

【注意事项】选用新鲜的鱼做原料，一定要剔净骨刺，将鱼肉煮烂，煮时火不能太大。此菜适合于 5 个月以上的婴儿食用。

（17）虾糊

【组成】煮鲜虾仁 1 大匙，肉汤、淀粉、盐少许。

【功效】补充钙质及蛋白质。

【用法用量】将虾剥去外壳洗干净后用开水煮片刻，然后放容器内研碎，将研碎的虾放入锅内加肉汤煮，煮熟后放入用水调匀的淀粉和少量盐，使其呈糊状后停火。

【注意事项】用新鲜的海虾或用活河虾剥虾仁。适宜于满 4～6 个月婴儿。

（18）肉末卷心菜

【组成】猪肉末 150 克，卷心菜 100 克，净葱头 50 克。

【功效】补充维生素及蛋白质。

【用法用量】将卷心菜洗净用开水烫一下，切碎，葱头切成碎末，将油放入锅内，下肉末煸炒断生，加入葱姜末，搅炒两下，放入切碎的葱头和水，煮软后再加入卷心菜稍煮片刻，加入精盐，用水淀粉勾芡即成。

【注意事项】卷心菜要烫一下再切碎烧煮，不要生的下锅，菜要烧烂。

（19）牛肉菜糊

【组成】牛肉 10 克，胡萝卜 10 克，土豆 20 克，碎葱 5 克，黄油少许。

【功效】补充维生素 C 及蛋白质。

【用法用量】选用脂肪少的牛肉，煮烂后放容器中研碎；把胡萝卜和土豆泥洗净煮软后研碎，然后和牛肉一起放入锅内，再加入黄油和切碎的葱头均匀混合后再煮片刻。

【注意事项】用新鲜牛肉及胡萝卜。适用于满 4～6 个月婴儿。

（20）丝瓜汤

【组成】生丝瓜 1 条。

【功效】清热生津，可用于麻疹催疹。

【用法用量】生丝瓜洗净，切丝或切片煮汤，加入少量调料，作菜汤饮用。

【注意事项】丝瓜应新鲜。

（21）牛奶牡蛎

【组成】牡蛎2～3个，肉汤少许，牛奶50毫升，梳打饼干1块。

【功效】补充蛋白质及微量元素。

【用法用量】选择新鲜的牡蛎，放在盐水中洗干净，除去硬壳后切成小块，然后入锅内，加少量肉汤用大火稍煮片刻，加入牛奶和少量盐，最后撒上弄碎的梳打饼干。

【注意事项】此菜适宜于7～8个月婴儿。

（22）花豆腐

【组成】豆腐花200克，青菜叶25克，淀粉少许，蛋黄1/2只，盐少许。

【功效】补充植物蛋白、维生素C及铁质。

【用法用量】把豆腐放入沸水中煮后控去水做成过滤豆腐，研碎，青菜切成末与淀粉混合再加入豆腐中，放少量盐搅拌均匀，把煮熟研碎的蛋黄撒在表面，放蒸锅蒸10分钟即成。

【注意事项】此菜适用于已食用过所用各类食物的婴儿。

（23）白玉鸡

【组成】鸡肉末50克，白萝卜少量，海味汤、白糖、酱油各少许。

【功效】补充蛋白质，助消化。

【用法用量】把白萝卜切成薄片，放入锅内加海味汤煮片刻后，放入少许白糖和酱油，再将鸡肉末放入锅内，边煮边用筷子搅拌混合至熟为止。如放入豆浆使具有淡淡的豆腐味更好。

【注意事项】适用于满9～11个月的婴儿。

二、幼儿健康食养

（一）概说

1.幼儿期生长发育的特点

从周岁至 2、3 岁为幼儿期。婴儿期的生长发育速度是人类一生中最快的阶段，1 岁以后的幼儿身体生长发育速度开始减慢。但与其它时期相比，增长仍属很快。1 岁以后，幼儿的智力和活动力都在迅速的发展，主要表现为身体的结构方面发生了许多重要的变化和幼儿的好奇心不断增长，逐渐地发展了独立意识和对环境不断地进行探索。1 岁以后，幼儿的双腿长得相对地长了，此时婴儿脂肪全部脱去，体内所含的水分比 1 岁内婴儿有所减少，且主要分布于细胞内。在这一时期，肌肉生长发育得较快，肌肉的增长量可达这一时期增长总量的一半。强有力的肌肉可提供动力，也保证了小儿开始直立和独立行走。此期的幼儿注视和触摸物体的方式也接近于儿童，幼儿的触摸是一十分重要的活动，通过触摸周围的物体，幼儿可获得直接的经验，可初步认识物体哪些是相似的，哪些是不同的，幼儿的心理发育是划定性的，对客观事物开始判定“是”和“非”。有时，幼儿经常表示“不”，并不表示否定客观事物，而多数是对于大人控制有意识反抗。这一时期幼儿想做的事情很多，但注意力集中时间短暂，对客观事物的兴趣也容易转移。

2.幼儿期的营养需求

在幼儿期，幼儿的身体和心理的发育，需要和这一时期相适应的营养提供。这一阶段，幼儿需要的能量并不很多，但主要需要是较多的蛋白质和矿物质，以满足幼儿生长发育的营养需要。给幼儿的食品，应求高质量，以提供足够的关键性营养素。这一时期，幼儿每日蛋白质需要量约为每千克体重 2.2 克。在这一时期，幼儿的肌肉和其它身体结构迅速增长，因此，所提供给幼儿的蛋白质食物，至少应该有 1/2 是动物蛋白质。这是因为动物蛋白质所含的氨基酸符合人体的生长需要。在幼儿期，肌肉和骨骼的生长发育以及运动系统的活力不断增加，钙和磷的需要量也相对增加。

营养是维持身体幢康的基本条件之一，对于大脑发育和心理健康也是决定性因素。人的心理活动、智力水平及精神状态等，是特殊物质的活动现象。胎儿期至儿童早期的数年间，对于大脑及整个中枢神经系统的生长发育来说是一个关键时候。近年，对于营养不良儿童的研究表明，早期营养状态不佳对于中枢神经系统在生物化学方面的成熟、神经细胞的生长发育及相关连接的形成和功能的完善等，均可造成不可弥补的损失。这一时期的营养不良既阻碍躯体的生长又影响智力和精神的发育。在这种情况下，人体日后对周围事物的学习能力和行为方式将受到极大的影响。许多研究都已获得大量证据，这些证据表明营养不良对于大脑发育与智力机能具有巨大的影响。特别是缺乏蛋白质，决定性的早期分裂便会变得缓慢，从而影响脑的发育。中枢神经系统完成思维、精神活动等依靠两个方面的因素：第一，大脑及周围神经元构成精密网络进行协调和调节活动；第二，大脑具有足够的传递的化学载体，即神经传导介质。神经介质是大脑进行各种活动的基础，神经细胞合成这些物质所需要的原料，均需从外界摄入的营养素中获得。

3.幼儿期膳食制作与搭配的特点

这一时期的幼儿乳齿依次长出，咀嚼能力逐渐增强，但其消化力和咀嚼力均不及成人。因此提供的食物除了符合营养要求以外，在烹调上还要注重这一特点，要采用科学烹调的方法，既要保留食物中的营养成分，又要碎、

软、烂，让儿童食用丰富多样的食品，并且注意粗细粮搭配，荤素搭配，使各种营养素均衡，全面地满足幼儿对各种营养素的需求。步入幼儿期，不能再保留婴儿期以牛奶为主的喂养方式，这样可增强幼儿对固体食物的消化与吸收。另外可避免单独食用牛奶后使幼儿发生缺铁和营养不良的后果。这一时期，应该向幼儿提供少量而多样的丰富食品，使他们选择食用，使幼儿把进食当作是件愉快的事，有利于幼儿的生长和发育，以及良好的生活习惯的建立。

4、建立幼儿良好的饮食习惯

幼儿的良好饮食习惯从小就应当注意培养，从新生儿起就要养成按时进食的习惯。到 1 岁以后，要做到饭前洗手，系上餐巾或围嘴，坐在餐桌边吃饭。喂的食物不应太凉，也不应太热。喂时要有耐心，尤其是刚满周岁时，喂食时间可达 30 分钟。到 1 岁半，应教孩子自己进食，可让他拿匙进食，将应吃的食物在 30 分钟左右吃完，不可拖延时间过长。小儿开始独立吃饭时比较高兴，乐意多吃，但也会把碗打翻或者吃得桌边都是饭菜。这时要有耐心，不要责怪孩子，大人应将一次饭的用量都放在碗里，教孩子一次吃完定量，不要剩饭。孩子刚开始吃饭时由于动作不熟练，吃饭时间较长，出现 1～2 顿吃不饱的现象，这不必担心，这顿没饱，下顿自然会好好吃，千万不要给予零食补贴，日久就会养成不吃零食和好好吃饭的饮食习惯。

幼儿的饮食要定时，每天的饮食，包括“点心”在内，一共是 5 餐。幼儿的成长速度十分迅速，幼儿的食欲非常旺盛，但是，他们的胃大小，l 次无法吃得太多，1 天 5 餐是一个理想的次数，只要总热量不变，或 1 天 4 餐，或 1 天 6 餐，作适当的调整。在每餐的间隔中，应尽量避免让孩子吃毫无营养价值的甜食，以免影响食欲，使幼儿每天应摄取的营养受限制。

幼儿所需的营养是多种多样的，食物的品种越多越好，多种食物的摄取，可起到营养互补的作用，氨基酸的品种就比较全面，也可得到多种维生素和无机盐，可以提高食品的营养价值。因此，从小要养成不挑食、不偏食的饮食习惯，不要让幼儿从小只吃单一的食品，要让孩子早尝各种味觉，饮食中，食品的品种要多种多样。也不要让孩子吃太多爱吃的食品，一次吃得太多，以后再也不想吃了，这样容易造成偏食的习惯。家长给幼儿提供多种多样的食物，有些则是孩子不喜欢吃的，也有些营养价值很高，但不容易烹调。在这种情况下，家长要研究另外的烹调法和寻找可以替代的其他食品，通过这些比较麻烦的方式，以保证幼儿各种营养素的提供，促进幼儿的生长发育和潜在的智力得以充分发挥。

除此之外，还要培养幼儿良好的卫生习惯，一方面，在喂养幼儿时要把营养健康的道理讲给孩子听，使幼儿能够从食品中得到充分的营养；另一方面要结合日常生活，教给简单的卫生知识，培养卫生习惯，如不喝生水，不把手指伸入嘴里，不拾地上的东西吃，不用手揉眼睛，不随地大小便，饭前便后要洗手等。

幼儿期的食品品种和数量较婴儿期增多，喂奶的次数与量逐渐减少，一般 1 天 2 次，并训练不用奶瓶用杯子喝奶。这时期供给幼儿的主要营养品以固体食品为主，但是食品的形状和成人还有差别，因此在食品的选择与烹调上都要给予孩子获得足够而又均衡的营养。这一阶段的营养也是孩子智力发展的基础，因为 3 岁幼儿的脑平均重量已达成人的 80%，脑的急速成长约在 3 岁左右开始缓慢和停滞，这一时期，幼儿吃下了什么，吃下的食物量是否

充足对脑的发育具有决定性的影响。因此，要使孩子聪明健康，必须重视幼儿期的饮食食养。

（二）谷类食品

（1）椒盐饼干

【组成】椒盐饼干 3 块，鸡蛋 1/4 个，火腿少许，黄瓜 1 厘米长，鱼肉 10 克，蛋黄酱、芹菜少许。

【功效】补充蛋白质与维生素 C、B 等。

【用法用量】把火腿切碎和鸡蛋拌在一起，把切碎的黄瓜和蛋黄酱放在一起搅拌，把鱼肉和芹菜末、蛋黄酱混合后，把 3 种混合物分别放在 3 块椒盐饼干上。

【注意事项】火腿和鱼肉须用熟的，黄瓜和芹菜须烫洗后切碎，操作时应注意卫生。

（2）蛋面

【组成】鸡蛋 2 只，面粉 150 克，骨头汤、紫菜、淀粉各适量，葱、姜、调料适量。

【功效】补充蛋白质、维生素 B 及铁质和碘等。

【用法用量】先把鸡蛋在盆内搅匀，再加入面粉，揉拌均匀。把揣揉成光滑的面团，盖上湿布。用于淀粉作补面，擀成薄片，撒上少许干淀粉，前后折叠起来，用刀切成细丝备用。将骨头汤烧开，把面条下锅煮熟，撒入葱、姜，料调和撕好的小块紫菜即可。

【注意事项】鸡蛋宜用新鲜。

（3）炒面条

【组成】细面条 50 克，葱头、胡萝卜、火腿、扁豆各少许，色拉油、西红柿酱少许，调料适量。

【功效】补充蛋白质与维生素 C、A。

【用法用量】先把蔬菜洗净和火腿切碎，放在色拉油锅内炒，待菜炒软后再放入熟面条炒，放入适量的调料，最后加入西红柿酱即可。

【注意事项】较适宜于大便稀者食用。

（4）鱼稀饭

【组成】大米 30 克，鱼肉 30 克，鸡肉汤适量，调料适量。

【功效】补充蛋白质。

【用法用量】先将米淘洗干净，加入鸡肉汤用大火煮开后用勺子上下翻搅，再换小火熬，不要加盖，煮 50 分钟，稀饭快煮成之前，放入鱼肉（切碎）煮熟后再加调料、葱，焖 5 分钟即可。

（5）花束饭团

【组成】米饭 100 克，黄瓜 1/8 条，推鸡蛋片少许，焯菠菜少许，切碎的虾肉 10 克，紫菜 10 厘米大小 2 块，醋少许，调料适量。

【功效】补充维生素 C、B，蛋白质，钙及碘等微量元素。

【用法用量】把温米饭与醋拌在一起做成饭团，然后把饭团放入折成漏斗形的紫菜内，将黄瓜和鸡蛋片都切成细条插入紫菜漏斗中，再将虾肉和菠菜切碎撒在饭团上面，做成一束花的造型。

【注意事项】用料须新鲜，操作时注意卫生。

（6）鱼肉水饺

【组成】面粉 200 克，鲜鱼 250 克，猪肉 50 克，肉汤适量，调料、味精少许。

【功效】补充动物蛋白质。

【用法用量】将鱼宰杀后洗净，去皮去骨，剔出鱼肉。把鱼肉与猪肉一起剁成细肉泥，加清汤搅拌，待清汤加入后打成糊状时，加调料后继续搅，搅拌成稠糊状加香油拌匀成馅。面粉中加少许精盐，用凉水调成面团揉匀。掐成小剂子，成圆皮，包上馅，将口捏紧，即成饺子。水烧开后将水饺下锅，用勺子在铝内慢慢推转，水饺浮起时加入少量水盖上锅盖煮熟即成。

【注意事项】鱼肉与猪肉的量可视幼儿消化功能而定，消化功能差时可多用鱼肉。

（7）鲔鱼炒饭

【组成】大米饭 100 克，鲸鱼（罐头）10 克，洋葱、香菇各 5 克，油、奶油各少许，豌豆 4 克，调料少许。

【功效】补充蛋白质、维生素 C 及动植物脂肪。

【用法用量】先把鲸鱼的油去掉，切成块，再把洋葱、香菇洗净切成细丝，把豌豆煮熟。先用油炒洋葱，再加入香菇，放入饭炒熟。然后放入豌豆快速翻搅炒熟，加调料后再炒 5 分钟后即可。

【注意事项】鲸鱼也可采用其他海鱼或河鱼。

（三）鱼贝类食品

（1）西红柿沙丁鱼

【组成】沙丁鱼 3 块，鸡蛋 1/4 只，淀粉少许，西红柿酱，切碎的西红柿 20 克，肉汤 50 克。

【功效】补充蛋白质及维生素 C 等。

【用法用量】把沙丁鱼洗净去皮、去骨刺后，放入容器内研碎。加鸡蛋淀粉混合，做成丸子放油锅内炸。把西红柿放入肉汤内煮，并放西红柿酱调味。再把炸好的鱼丸子放入肉汤内煮，放入调

【注意事项】也可用其他海鱼代替沙丁鱼，但须新鲜。

（2）清蒸带鱼

【组成】带鱼 2 块，葱、姜少许，盐、酒、味精适量。

【功效】补充蛋白质。

【用法用量】把带鱼洗干净取大片 2 块，先用盐酒浸一下，再放上葱花、姜片后放入锅内蒸 20 分钟即成。

【注意事项】带鱼必须新鲜。

（3）家常熬鲤鱼

【组成】鲤鱼 1 条，肥瘦猪肉 250 克，水发木耳 30 克，香菜 10 克，油、熟猪油、调料、葱、姜适量。

【功效】补充鱼肉蛋白质。

【用法用量】洗净肥瘦猪肉切成丝，水发木耳洗净切成丝，香菜洗净切成 1 厘米长的段，把鱼宰杀后洗净，在鱼身上每隔 1 厘米切一切口，撒上精盐腌 10 分钟，油锅烧至八成热、下入腌过的鱼，炸至黄色时捞出，倒去油。再放入猪油烧热，加入猪肉丝、葱段、姜片煸炒出香味后放入调料及清水 500 毫升。烧开后放入炸好的鱼肉木耳丝，用微火煮 15 分钟，淋上麻油，撒上香菜段，盛入盘中即成。

【注意事项】要选新鲜的鱼做原料，炸时油要热，以免粘锅，汤味不能咸。

（4）烧鱼

【组成】新鲜的河鱼或海鱼 1 条，胡萝卜、扁豆、芹菜各少许，调料适量。

【功效】补充蛋白质，维生素 C、A 等。

【用法用量】收拾干净的鱼竖切 1/2 条，涂上薄薄一层盐，把黄油涂在锅上，把胡萝卜、扁豆、芹菜洗净切成丝放在鱼肚槽内，放入锅内焖烧。

【注意事项】烹调时要用小火，以免烧焦。

【组成】鸡蛋 2 个，鲜鱼肉 50 克，蛋清、植物油少许，调料适量。

【功效】补充蛋白质、铁质等及植物脂肪。

【用法用量】把鸡蛋打入盆内，搅匀，鱼肉去骨、刺，切成 1 厘米见方的小丁，放人盆内。加少许料酒、味精、精盐抓一下，然后放入蛋清、水淀粉上浆，用温油滑透捞出，沥净油，放入蛋汁盆内。油入锅烧至四成热，把蛋汁、鱼肉下锅内煸炒。成形时加入肉汤，收汤后加入白醋，出锅即成。

【注意事项】须用新鲜的鱼及鸡蛋。

（四）蛋类食品

（1）紫菜蛋

【组成】鸡蛋 1/2 只，菠菜 1 裸，紫菜 1 片，色拉油、盐、酱油各少许。

【功效】补充蛋白质、铁及碘等微量元素。

【用法用量】把菠菜洗净放开水中焯干，撒上酱油后再将酱油挤出。把鸡蛋调匀，放在平底油锅中摊成薄片，然后把紫菜和菠菜放在蛋片上卷成卷并切成小段。

（2）鸡蛋汤

【组成】鸡蛋 2 个，油炸豆腐皮 25 克，拆骨肉 50 克，水发木耳 10 克，菜心 1 个，黄花菜 10 克，淀粉少许，调料适量。

【功效】补充动植物蛋白质、脂肪、维生素 C、钙等。

【用法用量】将鸡蛋打入碗内，用筷子打开，木耳洗净撕开，黄花菜切成小段，菜心切成条，拆骨肉切碎，油炸豆腐皮切成 1 寸多长细丝。把锅置旺火上，添入鲜汤，加入酱油、盐，把木耳、拆骨肉、姜末、油炸豆腐皮一齐下锅。待汤沸后，撇去浮沫，勾入淀粉，将鸡蛋均匀地淋入锅内，点入香油，加入味精即成。

（3）什锦烘蛋

【组成】鸡蛋 1 个，火腿 1 片，乳酪 1 片，青椒、豌豆荚合 20 克，色拉油 5 克。

【功效】补充动物蛋白质、脂肪、维生素 C 等。

【用法用量】在烘蛋用的烤盘内抹一层油。把火腿、洋葱、豌豆荚、青椒等剁碎，放入热油锅内快炒。加上盐、胡椒，再与乳酪一起搅拌，然后放进铝杯中。再从中间挖一个洞，将蛋打进去，盖好，放入烤箱中，将蛋烤至半熟为止。

（4）菜卷蛋

【组成】鸡蛋 1 只，洋白菜 1/2 叶，切碎的西红柿 25 克，面粉、肉汤、西红柿酱少许，调料适量。

【功效】补充蛋白质及维生素 C 等。

【用法用量】把洋白菜洗净放开水中煮一下，把鸡蛋煮熟剥去皮，外面裹上面粉，再用洋白菜叶包好放肉汤内，加入西红柿和西红柿酱煮。煮好后放入盘内一切两半，并放上少许西红柿。

（5）肉末炒蛋

【组成】鸡蛋 1 个，猪肉末 10 克，青蒜末少许，调料适量。

【功效】补充动物蛋白。

【用法用量】把鸡蛋打入盆内，搅打均匀后，加入凉开水、精盐搅匀，用旺火、开水蒸 15 分钟，呈豆腐脑状即成。油入锅烧热，投入肉末煸炒断生，加葱姜末、酱油、精盐、料酒、肉汤，烧开后加味精、勾芡，撒入青蒜，盛入盆内。食用时将肉末卤浇在上边即成。

【注意事项】蒸鸡蛋羹要掌握蛋与水的比例（1：2），蛋液中要加凉开水，不能用生凉水。

（6）玉米炒蛋

【组成】鸡蛋 1 只，熏肉 1/3 片，熟玉米粒 20 克，牛奶 20 克，奶油 5 克。

【功效】补充蛋白质及动物脂肪。

【用法用量】先将鸡蛋打碎，将熏肉切碎，然后把玉米粒、牛奶一起打搅，用奶油烧热。然后倒入已打好的鸡蛋碎肉、玉米，翻炒成形即可。

【注意事项】鸡蛋应新鲜，炒鸡蛋也可用色拉油。

（7）香肠炒蛋

【组成】鸡蛋 2 个，香肠 10 克，黄瓜 10 克，植物油、精盐少许。

【功效】补充蛋白质、铁质及维生素 C。

【用法用量】把鸡蛋打碎，香肠蒸熟后切成碎末；黄瓜去皮、籽，切成碎末待用。将香肠末、黄瓜末放入鸡蛋盆内，加入精盐搅匀。将油放入锅内，热后把调好的香肠、蛋液倒入锅内，炒熟即成。

【注意事项】炒鸡蛋时，火要旺，油要热，操作要迅速，鸡蛋要炒碎一点、嫩一点。

（8）西红柿炒鸡蛋

【组成】鸡蛋 2 个，西红柿 100 克，精制油少许，盐、味精、料酒各适量。

【功效】补充蛋白质，维生素 C 等。

【用法用量】先将西红柿洗净，用开水烫一下，剥去皮，用刀切开，去籽，再切成片或丁，放在碗中待用。将鸡蛋打碎，放入精盐和料酒，轴打均匀。匀后放入油烧热，把西红柿投入，炒 1～2 分钟，加入味精。随即把鸡蛋倒入翻炒，再加汤续烧 1～2 分钟。放入味精出锅即可。

【注意事项】鸡蛋、西红柿应新鲜。

（五）肉类食品

（1）牛肉蛋

【组成】牛肉末 40 克，切碎的葱头、面包粉各 5 克，调好的鸡蛋 5 克，鹌鹑蛋 1 个，面粉、植物油、精盐、味精适量。

【功效】补充动物蛋白质及铁质。

【用法用量】把牛肉末与葱头、面包粉、调好的鸡蛋混合；把熟鹌鹑蛋剥去皮后涂上面粉，再裹上混合好的牛肉末，然后放油锅内用中温油炸，熟后一切为二。

【注意事项】用料均须新鲜。

（2）咖喱鸡饭

【组成】大米 40 克，奶油 5 克，鸡肉 40 克，洋葱 30 克，胡萝卜 20 克，咖喱粉适量，油少许。

【功效】补充蛋白质，维生素 C、A 等。

【用法用量】把米洗净、沥干，用奶油炒过米后，再加水、盐煮成饭。锅烧热，奶油溶化后把切碎的洋葱、胡萝卜、鸡肉放在一起炒，再加上调味品（盐、咖喱），最后再与饭混合炒熟即成。

【注意事项】炒米或炒菜时，火不宜过大。

（3）海带丝炒肉丝

【组成】肥瘦猪肉 50 克，水发海带 100 克，植物油、酱油、精盐、白糖适量，葱、姜少许。

【功效】补充蛋白质及微量元素碘等。

【用法用量】将海带洗净，切成细丝放入水中浸泡。把肥瘦猪肉用清水洗净，切成肉丝。将油入锅烧热，下肉丝用旺火煸炒 1～2 分钟，加入葱姜末、酱釉搅拌均匀，投入海带丝、清水、精盐，再以旺火炒 1～2 分钟，勾芡出锅即成。

【注意事项】海带要发透，最好浸泡 24 小时以上，并要蒸烂，海带丝与肉丝不可切得过长。

（4）肉丝连汤

【组成】瘦猪肉 50 克，水发木耳 10 克，水发玉兰片 20 克（也可用韭黄、蒜苗或时令新鲜蔬菜），豆油、调味品适量。

【功效】补充蛋白质及维生素 C 等。

【用法用量】先将肉片切成半分厚的薄片，再切成半分粗的丝，将木耳、玉兰片、葱、姜切成丝，放在一起。油锅烧热，将肉丝、木耳、玉兰片、葱丝、姜丝一起下锅，放入酱油、精盐，即下鲜汤，待汤沸时勾入淀粉，放入味精即可。

【注意事项】水发木耳一定要发透。

（5）肉末炒茄子

【组成】瘦猪肉 50 克，茄子 25 克，植物油、酱油、精盐适量，葱、姜、蒜少许。

【功效】补充蛋白质、维生素 C 等。

【用法用量】将猪肉洗净，剁成碎末，茄子洗净削去皮，切成 1 厘米见方的小丁。将油入锅烧热后，投入葱姜炝锅，即下肉末煸炒，肉末变色加入酱油搅拌均匀。再把茄丁放入一同炒，然后加入精盐、蒜末拌匀，同烧至入

味即成。

【注意事项】肉末下锅时油不能太热，否则肉末结块炒不散，茄子要烧烂入味后再出锅。茄子也可改用时令蔬菜菠菜、萝卜、冬瓜、西红柿等。

（6）肉粉球

【组成】牛肉末 30 克，擦碎的葱头、鸡蛋各 10 克，面包粉适量，色拉油、西红柿、柿子椒各少许。

【功效】补充动物蛋白质及维生素 C 等。

【用法用量】把牛肉末、碎葱头、鸡蛋、面包粉均匀混合做成球后放入有色拉油的平底锅内煎烤，将西红柿、柿子椒和葱头切成块，用签子与肉球串在一起并排放在平底锅内烤烧。

【注意事项】煎烤时油温不宜太高，以免烧糊。

（六）蔬菜类食品

【组成】胡萝卜 2 厘米长，苹果 1/6 个，葡萄干少许，酸奶酪、生奶油各 10 克，蜂蜜少许。

【功效】补充维生素 C、A 等。

【用法用量】先把葡萄干放温水中浸泡使其变软，把胡萝卜和苹果擦碎，将生奶油、酸奶酪和泡软的葡萄干混合加少许蜂蜜使其具有甜味。

【注意事项】水果应用新鲜的，操作时要注意卫生。

（2）炖四鲜

【组成】西红柿 50 克，土豆 25 克，海带 25 克，大白菜 25 克，豆油、海米适量。

【功效】补充维生素 C、微量元素碘等。

【用法用量】把西红柿洗净，切去底盘，再一切四瓣。把海带泡好，洗去泥沙，切成细丝。把土豆洗净，去皮切成长方块，白菜洗净，切一寸半长、三分宽的条，葱头切细丝。把白菜、海带、土豆放开水锅中煮烂捞出，沥去水分，油锅烧热，放葱丝炝锅，后下入面粉煸炒。炒出香味时加入骨头汤，再下全部主料，烧开后加精盐、胡椒粉用火炖 20 分钟，再放入味精即成。

【注意事项】如没有骨头汤，加清水亦可。

（3）蔬菜色拉

【组成】番前 30 克，黄瓜 20 克，色拉酱少许。

【功效】补充维生素 C。

【用法用量】把番茄洗净，烫水泡去皮去籽，切成碎丁，黄瓜洗净去皮去籽切成碎丁，然后加色拉酱搅匀均成。

【注意事项】蔬菜应取新鲜的，操作时要注意两手卫生。

（4）油菜海米豆腐

【组成】豆腐 100 克，油菜 25 克，海米 5 克，植物油、香油、精盐适量，味精、葱花、水淀粉少许。

【功效】补充植物蛋白质、维生素 C 及微量元素。

【用法用量】将豆腐切成 1.5 厘米的丁，海米用开水泡发后切成碎末，油菜择洗干净切碎。将油锅烧热，下葱花炝爆，投入豆腐、海米末，翻炒几下再放油菜。炒透后加入精盐勾芡，最后放味精和香油即成。

【注意事项】炒菜时要防止把葱花炸糊，做到香而不焦，葱花下锅后，要迅速投入豆腐和海米翻炒，味精和香油待豆腐出锅前再加入。

（5）炖豆腐

【组成】豆腐 1/4 块，鸡肉末 30 克，色拉油 10 克，肉汤适量，西红柿酱 10 克，豆酱、调料、淀粉各少许。

【功效】补充动植物蛋白质及维生素 C。

【用法用量】把豆腐沥去水后切成小丁，把色拉油放锅内加热后，把切碎的鸡肉末放油锅内炒片刻，再加豆腐丁、肉汤、调料和豆酱，用水淀粉薄薄地勾芡。

【注意事项】豆腐米用豆腐花最好。

（6）炝菜花

【组成】净菜花 100 克，胡萝卜 20 克，黄爪 1/4 支，豆油、精盐、味精、

香油各适量。

【功效】补充维生素 C、A。

【用法用量】把菜花、胡萝卜洗切，把菜花掰成小块，胡萝卜、黄瓜切成小菱形片，用开水炉，断生时捞出，用凉开水过凉，沥干水分装盘。浇上炸好的花椒油，略焖一会，加味精、精盐、香油即成。

【注意事项】蔬菜均宜采用新鲜的。

(7) 炸土豆

【组成】土豆 20 克，鸡肉末 20 克，牛奶、面粉、调好的鸡蛋、面包粉各少许，植物油适量。

【功效】补充动植物蛋白质及维生素 B 等。

【用法用量】把土豆洗净去皮煮熟后，乘热把土豆做成泥，把鸡肉末炒熟后与牛奶、土豆泥混合，做成长丸子，外面再裹上面粉和调好的鸡蛋及面包粉，放油锅内炸成焦黄丸即成。

【注意事项】长丸子不宜做得太大。

三、少年益智食养

（一）概说

中医在《推拿秘诀》中已讲明：“三岁四岁幼为名，五六次第言少年。”少年时期主要是指从 6、7 岁开始到 13～15 岁之间的一段年龄阶段。学龄儿童在这阶段生长发育的速度略低干幼儿时期，其身高的增长大于体重的增加。这时期少年的生理发育特点是全身脏腑机能趋于健全。在《素问·上古天真论》中较详细地描述了人体在这时期的生长发育特征，诸如“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子”；“丈夫八岁，肾气实，齿长发更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有力”。所以这一时期是生长发育直至成人性成熟的关键时期。

少年时期除生长发育形成形体上的成人外，更重要的是长知识、增智力的关键时期。有一些孩童在这时期，由于某些外界因素，缺乏适当的营养滋补和用脑锻炼，智商十分低下，形成“狼孩”等变态，就是因为失去了益智的相应措施。从神经生理学知识分析，人脑在怀孕最初 3 个月内，脑细胞已经形成，诚如《内经》所说：“人始生，先成精，精成则脑髓生。”继之脑细胞不断分裂、发育，在出生 6 个月以后，脑细胞数已基本稳定，不再增多。3 岁时脑重相当于成人的 2/3，7 岁时达到 90%。在少年时期，虽然脑细胞停止了分裂增殖，但却开始了复杂的生化和构造上的变化，神经细胞形成信息网络，大脑发育正处于上升阶段，若在足够合理的营养供应保证下，勤奋学习，不少人长大后成为闻名天下的骄子，诸如唐代诗人白居易“五岁会作诗，九岁通声律”，甘罗 12 岁拜为丞相，著名中医傅青主自幼“读书过目成诵”，15 岁考上秀才，世界著名音乐家贝多芬 7 岁就开个人音乐会，13 岁写出了 3 部奏鸣曲等等。所以少年时期随着生长发育，肾中精气的盛实，脑髓逐渐充实，大脑机能趋于健壮，表现在少年求知欲特别强。有些小孩经常会向家长提问，对一些常识性问题常刨根问底，打破砂锅问到底，有些小孩好把玩具拆开，他就是要研究为什么这辆小汽车会动。诸如此类，都是少年长知识的表现。而且少年时期有较强的记忆力，天资聪慧。因此在这脑发育的关键时期，要供给足够的营养，这是智力发育的最基本保障。

人的大脑平均重量为 1400 克左右，儿童的大脑更轻。一般来说，大脑重量只占人体重量的 1/40～1/50，但每天它所消耗的能量却占全身消耗能量的 1/5。这比值的反差，正说明少年时期一旦营养缺乏，最先出现反应的就是智力减退。科学家们对少年进行的力测验中，也发现凡记忆力减退、观察分析能力薄弱的孩子，与其营养不良有直接的联系。能促进和改善人体大脑智力功能的营养成分，主要有下列几种。

1.蛋白质

蛋白质是构成神经细胞之间进行联系的传递介质的主要成分，因此经常补充蛋白质，是维持智力活动的必需条件。在鱼、肉、蛋、牛奶及动物内脏中都含有大量蛋白质。资料表明，野生动物的蛋白质，其健脑作用优于人工饲养的动物。其中尤其是动物的脑子，中医早就有“以脏补脏”的说法。所以经常给少年儿童吃一些猪脑、牛脑、羊脑、鱼脑，是促进智力提高的捷径。因为这些食物中所含氨基酸的比例，与人类大脑细胞的氨基酸比例十分接近。

2.不饱和脂肪酸

在人体细胞中蛋白质占 60%，而在大脑中占 60～65%是脂肪，其中不饱

和脂肪酸、磷脂和胆固醇是构成脑细胞的重要物质。在不饱和脂肪酸中，制造神经细胞膜所必需的两种脂肪酸——亚油酸、a-亚油酸，是人体不能自行合成的，必须从饮食中摄取。含有不饱和脂肪酸多的食物，主要是木本植物的果实种子，也就是一般市场上所称之为“干果”的食品，其中尤以胡桃仁的健脑益智作用最佳。因为在它所含的脂肪中，70.1%是亚油酸，11.4%是亚麻酸，而且胡桃仁的外观与人的大脑外形及沟回有酷似之处，从中医取类比象理论出发，胡桃仁有良好的健脑作用。

3.维生素族

科学家研究，有不少脑发育不全的畸胎儿，都和母亲在怀孕期缺乏维生素有关。在所有维生素族中，对智力影响最大的是维生素 B 族。B 族维生素多数与神经发育有关，如果缺乏维生素 B1 会导致神经细胞衰退，功能变弱；如果缺乏维生素 B6，神经系统的功能会导致紊乱，孩子就会烦躁，注意力不能集中。因此平时不能对孩子娇生惯养，尽吃精白大米和面粉，而要吃些糙米、玉米等粗粮，补充维生素 B1，也要吃些含酵母的食品，如馒头、面包等，补充维生素 B6。除此之外，维生素 C、D、E 也与智力有关。维生素 C 是神经传递介质的重要组成部分，具有促进大脑活动的作用，对智商的提高有很大关系。实验证明，维生素 C 的血液浓度上升 50%，智商就能提高 3.6%，也较少发生孤独症和精神分裂症。维生素 D 能使神经细胞反应敏捷，使人果断和机智。维生素 E 具有防止脑细胞衰老的功效。因此对少年应多吃富含维生素 C 的水果和蔬菜，多吃含维生素 D 的鱼类和补充维生素 E 的动物肝脏和植物油，使脑细胞从维生素族中摄取变为智力活动的能量。

4.微量元素

几乎所有微量元素都与智力发育有关。对智力来说，锌、铁、铜、碘是对健脑益智最重要的微量元素。缺锌会造成智力低下，有一些科学家用动物做试验，发现缺锌的动物，其模仿能力大大降低，要健脑益智就必须补锌。补锌的食物以玉米、牡蛎等贝类及龟、鳖等甲壳类动物为好。缺铁会使大脑的运转降低速度，从而影响少年的识别能力和行为分辨及语言能力。补铁的食物以猪血及鸡、鸭血等动物血为好。缺铜会使人变得迟钝，在牛羊肝中含铜较多，可以经常食用。缺碘会使人呆滞、愚昧，在海带、海蜇、鱿鱼等海鲜中含碘较丰富，可有益智力发育。

5.糖

脑以糖为能源进行各种思维活动,每天大约需消耗 100～120 克糖进行工作。但并不要因为大脑要“吃”糖，而任意让孩子大嚼糖块，或过多吃溶有白糖的饮料等，这样反而有害无益。因为过食白糖，可使大脑呈过度疲劳状态，有时还会造成神经衰弱和精神障碍。为使大脑获得糖分，最理想的是自然糖分，就是从米饭、面包、玉米、土豆、香蕉等谷类、蔬菜、水果中吸取糖分。这不仅含有蔗糖，而且还有葡萄糖、果糖、麦芽糖、甘露糖等成分，在消化过程中缓慢释放，细水长流，可持续供应大脑的需要。

正由于少年儿童是大脑发育最快，并接近完成的时期，随着大脑的迅速发育，就必须从外界获得能构成脑组织的“智力五大营养素”。但这些营养成分要调配合理，缺少其中任何一类就会影响智力。同时，食物要多样化，膳食要平衡，才能使孩子有一个聪明的头脑，将来就可才智过人，出类拔萃。

在健脑增智的食物中，除含有上述各类营养素的食品外，在此再介绍几种主要具有益智效用的食物。

1.鱼类

各种鱼类都对大脑功能有促进作用，因为鱼类含有丰富的不饱和脂肪酸，比肉类高 10 倍左右。这些不饱和脂肪酸能参与制造脑细胞，是健脑的重要物质。此外，鱼、虾还含有牛磺酸，这对脑细胞及脑神经发育均有重要作用。在鱼的食用时，对益智健脑而言，应多吃鱼鳞和内脏。鱼鳞含有较多的卵磷脂，可增强记忆力，并可控制脑细胞的衰退，且含有多种不饱和脂肪酸，如鲥鱼的鱼鳞含有更多的健脑的钙、磷等成分。鱼内脏的健脑成分也高于鱼肉，且鱼脑、鱼内脏即使加热，其中的维生素 C 也不易破坏而可健脑益智。

2.蛋类

蛋中的营养价值主要含有卵白蛋白和卵黄磷蛋白，其所含蛋白质最易被人体吸收，吸收率可达 98.7%。其中含有大量卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和蛋黄素。卵磷脂被消化后，可释放出胆碱，很快进入大脑，对增强人的记忆力有重要作用。鸡蛋中维生素也很丰富，尤其是在受精卵孵化过程中，维生素合成进一步增加。这正是儿童生长发育的必需物质。

3.豆类

大豆主要含有大豆球蛋白，是粮食中含蛋白质最高的品种，在大豆球蛋白中含有人体全部必需氨基酸，而且是优质植物蛋白质。若以蛋白质含量相比，1 升黄豆相当于 1000 克瘦猪肉，或 1500 克鸡蛋、6000 克牛奶的蛋白质含量，因此大豆有“ 植物肉 ”、“ 绿色乳牛 ”之美称。同时豆类食品所含的氨基酸与谷物类食品所含的氨基酸不同，如谷类中较缺的赖氨酸，在大豆中含量却很高。所以米、面与豆类混合食用，可相得益彰，有助于儿童的大脑发育。

4.菌藻类

菌藻类食物包括各种食用蕈、木耳、海带、紫菜等。这类食物含有铁、锌、钙、碘、维生素 B2 及 E 等营养物质，比其他食物高出数倍至数百倍。如今有些已视为食养珍品，如金针菇，它含有丰富的赖氨酸和精氨酸，能促进智力，加强记忆，在日本被称为“ 增智菇 ”。又如银耳，含有蛋白质、脂类、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B 族、卵磷脂、脑磷脂等，在《神农本草经》中就记载有“ 益气不饥，轻身强智 ”的作用。

除此之外，各种动物的内脏，尤其是动物的脑子、牛奶、牛肉、牡蛎等也都是益智食物，可根据需要，予以合理调配，食养益智。

（二）增强记忆的食养

记忆力是反映人们智力的一个主要方面，智力低下或智力衰退的人常常表现为记性不好或健忘。记忆力有随着年龄增长而逐渐旺盛和渐次下降的变化过程。这和中医所说的肾气的盛衰有直接的相应的变化。少年时期正是肾气逐渐盛实的欣欣向荣的上升时期，也是求知欲高、好奇心大、记忆力强的人生阶段，适当地予以增强记忆的食养有助于智力的开发和增强。

所谓记忆，是指对经验过的事物能够记住，并能在以后再现或在它重新呈现或回忆时能再认识的过程。它包括识记、保持、再现或再认三个方面。所以记忆力是一种大脑皮层细胞在感官接触事物后能识别并记住事物的特点及其相互之间的联系，是大脑神经细胞之间的暂时联系，并以痕迹的形式留存在脑子中,当再现时这痕迹又予以复活。正如汉代著名学者扬雄在《法言 问神》中说：“智者，知也。”

要增强记忆，就必须有健壮的大脑细胞为其基础，并在应激的情况下，能予以兴奋，及时加强神经细胞间的联系，并予以保持痕迹。所以给予滋养大脑的营养补充是十分必须的。据国外科学家研究，认为乙酰胆碱的物质和记忆力有关，具有兴奋大脑的作用。在鱼、蛋、大豆、猪肝、肉等食品中都含有这种物质，尤以蛋黄中含量最高。因为蛋黄里含有卵磷脂和甘油三脂，在胃肠道被消化后，卵磷脂释放出胆碱，通过血液进入脑子，与醋酸结合生成能改善记忆力的乙酰胆碱兴奋大脑细胞。所以，多食用一些含乙酰胆碱的食物，并予以合理调配，有利于提高和改善记忆力。

但是增强记忆并不是单靠营养所能解决的。根据心理学家及教育学家的研究，加强记忆还有五个要素，就是：要有明确的记忆目标；要对记忆对象有浓厚的兴趣；要在理解认知的基础上记忆；要不断复习，加深印象，强化痕迹；要排除不良干扰因素。因此在对少年进行增强记忆的食养中，必须与加强教育，提高儿童的学习兴趣和科学的教育方法、记忆力的训练相结合，才能收到理想的效果。

下面介绍一些增强记忆的食养方。

（1）龙眼炖猪脑

【组成】猪脑 1 只，龙眼肉 30 克，冰糖适量。

【功效】养血荣脑，安神益智。

【用法用量】将猪脑剥去脑膜血络，洗净，龙眼去壳及核。加适量生姜、黄酒及冰糖，置锅内隔水清蒸，炖熟后可当菜肴食用。

【注意事项】猪脑必须新鲜。

（2）山药鸡蛋黄粥

【组成】山药 30 克，大米 120 克，鸡蛋黄 2 个。

【功效】补益脾胃，养心益脑，宁神益智。

【用法用量】将山药洗净蒸熟切碎，与大米下锅同煮。待煮熟快起锅前，将鸡蛋打碎，取出蛋黄打散，倒入粥中搅匀即食，可作早、晚餐之主食。

【注意事项】蛋清勿置入粥中，可供他用。

（3）桂花鸡蛋

【组成】鸡蛋 5 只，熟火腿 60 克，香菜 40 克。

【功效】养血滋阴，补肾益脑，增强记忆。

【用法用量】将蛋清、蛋黄分装在两碗中打散，分别以熟猪油炒熟成小

片，最后将熟火腿片、蛋清、蛋黄混合，炒锅内置葱、姜、盐等调料，加入香菜末即成。

【注意事项】炒菜时火不宜过旺，以免把鸡蛋炒糊。本菜红、白、黄、绿四色相间，色泽绚丽，宛如桂花，故名。可增加食欲。

(4) 猪脊骨羹

【组成】猪脊骨 1 副，红枣 150 克，莲肉 100 克，木香 3 克，甘草 10 克。

【功效】填精补脑，补虚益智。

【用法用量】将猪脊骨洗净剁碎，与红枣、莲肉、木香、甘草同放锅中加水炖煮，分顿食用。

【注意事项】本方以饮汤汁为主，也可同食猪脊肉及红枣、莲子。

(5) 参归炖猪心

【组成】猪心 1 只，党参 40 克，当归 20 克。

【功效】补气养血，益心荣脑。

【用法用量】将猪心剖开，去除油脂、残血，洗净，与党参、当归同入砂锅内加水炖烂。加入盐、味精适量即可。可连汤服用，或将猪心取出切片于食。

【注意事项】猪心油脂宜去尽。

(6) 人参胡桃鸡汤

【组成】人参 10 克，胡桃仁 300 克，鸡肉 600 克。

【功效】补养心肺，益脑增智。

【用法用量】将鸡肉洗净切块，人参烘干研成细末，胡桃仁捣成泥。先将鸡块与葱、姜同煮，炖熟，拣去姜葱，加入桃仁泥、精盐，续炖几分钟。然后把人参粉、味精撒入汤中，稍焖片刻即可。也可加入鲜菜心。

【注意事项】本方以喝汤为主，故人参、胡桃均为细末或泥状，可同饮服。

(7) 芝麻肝

【组成】猪肝 500 克，鸡蛋 4 个，芝麻 200 克，面粉 100 克。

【功效】滋养肝肾，益脑填精，增智强记。

【用法用量】将猪肝切成 3 厘米长、0.3 厘米厚的薄片，用精盐、味精、葱末、姜末渍好。沾上面粉、鸡蛋汁和芝麻，放入七成热的油锅内，炸成金黄色，出锅装盘。

【注意事项】猪肝要切匀，面粉、鸡蛋、芝麻要按先后顺序分别沾匀，不可混和合沾。油温不宜过高，以免把芝麻炸糊。

(8) 木耳粥

【组成】白木耳 5～10 克，大枣 3～5 枚，糯米 50 克，冰糖适量。

【功效】滋阴填精，补脑强心，增智益记。

【用法用量】先将白木耳用清水浸泡 3～4 小时，糯米与大枣同入锅中煮。待煮沸数分钟后，再加入白木耳、冰糖，用文火熬至米花汤稠即成。可作早、晚餐之主食。

【注意事项】在感冒、发热时不宜服用。

(9) 淮杞炖牛肉

【组成】牛肉 500 克，淮山药 20 克，拘杞子 25 克，龙眼肉 15 克。

【功效】补益气血，填精荣脑，增智强记。

【用法用量】将牛肉洗净切片，置入油锅爆炒后倒入砂锅，加入山药及葱、姜、料酒等，用文火慢炖。待牛肉将熟烂时，再加入拘杞、龙眼肉，炖至熟烂，加入精盐、味精。

【注意事项】牛肉可切片，也可切块，但一定要炖至烂熟。

（10）吉祥草茶

【组成】吉祥草。

【功效】开窍醒神，明目强记，补心却忘。

【用法用量】将吉祥草洗净，阴干百日，研成细末。每服 3 克，冲茶泡饮。

【注意事项】若用新鲜吉祥草，可煎水去渣，也可炖猪心服用。

（11）杞子炖羊脑

【组成】枸杞子 50 克，羊脑 1 具。

【功效】补肝肾，益脑髓，安心神，强记忆。

【用法用量】将羊脑、构粑子分别洗净，放入锅中，加水适量及葱、姜、料酒、精盐，隔水炖熟。食用时加入少许味精。

【注意事项】不要把羊脑碰破。

（12）芝麻核桃糖糕

【组成】赤砂糖 500 克，黑芝麻 250 克，核桃仁 250 克。

【功效】补肾填精，健脑益智。

【用法用量】将赤砂糖放入锅内，加水少许，以小火煎熬至较稠厚时，加入炒熟的黑芝麻及核桃仁，调匀即停火。趁热时将糖始倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中，待稍冷将糖压平，用刀划成小块。冷却后即成砂板糖，可作零食糖果。

【注意事项】孩童食用时，注意适量，过食碍胃。

（三）益心开智的食养

少凡是智力开发的时期，有些少年天资聪慧，甚至有的有“神童”之美名。他们的智力开发，既与环境、教育等外界因素有关，更与营养滋补、益心荣脑之食养有关。

在现实生活中有这样一种现象。在小学阶段，多数女孩比男孩成绩好，进入中学阶段后，女孩渐渐不如男孩。这种智力的性别差异，实质上是男女两性在智力上各有所长，各有所短。近年来较为流行的所谓智商测定，是美国心理学家韦克斯勒所创造的智力测验，是用“量”的方式表示智力水平的一种检测方法。智商测定并不一定能反映一个人的智力发展程度和智能发展潜力，但可窥测和判断孩子的某一方面智力特长，可做到因材施教，选拔人才。但智商水平与学习成绩二者并不是绝对同步的，学习成绩仅是反映智商的一个侧面。一些幼年学习成绩不理想的孩子，只要注意食养，加以谆谆诱导，智力还是会不断提高的。所以我国著名生理学家潘菽教授说：“人的智能结构复杂，表现丰富多采，各不相同，并且智能是发展的……它不是像测量长度和重量那样，可以用统一的测验项目作为一把尺子去量出来。”

中医把智力归属于“神”的范畴，是归藏于“心”和“脑”。在《内经》中就有“心藏神”之说，并指出：“因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智”。智力是人的思虑的反映，俗话说“动脑筋”就是这个意思。所以开发智力必须益心荣脑。历代中医不断开发研究益智中药不下数十种，其中也不乏食用药物。例如山药，在《药性本草》中说：可“补心气不足，开达心孔，多记事”。可见是开心窍、增智力的药物。又如百合，《日华子本草》载：“安心、定胆、益智、养五脏”。现代研究，百合含有多种生物碱、维生素、B-胡萝卜素等，对大脑有较好的营养保护作用。其他尚有龙眼肉、蜂乳等。但除了补益心脑以外，开发智力，还需要有清心明目开窍的食物和药物，所以如菖蒲、菊花等也可具有增智的作用。

诚然，食养可有益脑补髓、清心开窍、增智聪慧的作用，但是开发智力，单靠食养是不行的，还必须与教育密切相结合。对智力开发而言，食养有如肥料，而教育则有如耕耘和除草、攀扶与修剪，也是不可缺少的。而且食养如果不当，也会产生副作用，例如人参可以增智，但如果使用不当或过多，过久，也可形成“人参滥用综合征”，表现为过度兴奋、烦躁、失眠、头痛、眼底或口鼻出血等。这不可不知。

下面介绍一些开发智力的食养方。

（1）八宝粥

【组成】党参 6 克，山药 6 克，茯苓 6 克，莲肉 6 克，薏苡米 6 克，白扁豆 6 克，芡实 6 克，白术 6 克，大米 150 克。

【功效】开胃健脾，益心增智。

【用法用量】将上方 8 味，加水适量，煎煮 40 分钟。捞出党参、白术之药渣，再加入淘净之大米 150 克，继续煮成粥。分顿加糖食用。

【注意事项】党参、白术可用纱布包裹后入煎，便于捞取药渣。煎煮药饵之时间不易过短，需文火炖熬。

（2）人参汤圆

【组成】人参细粉 5 克，玫瑰蜜 15 克，樱桃蜜 15 克，面粉 15 克，黑芝麻 30 克，白糖 150 克，鸡油 30 克，糯米粉 500 克。

【功效】补中益智，安神养心。

【用法用量】将鸡油熬熟，滤渣晒凉。面粉放干锅内炒黄，黑芝麻炒香捣碎。将玫瑰蜜、樱桃蜜压成泥状，加入白糖，撒入人参粉和匀，点入鸡油调和。再加炒面，揉至滋润成汤圆馅。再将糯米粉和匀，包上心子，做成汤圆，下入沸水中，煮熟食用。

【注意事项】秋冬季节食之为佳，炎热的夏季不宜食用。

(3) 琼玉膏

【组成】人参粉 60 克，白茯苓粉 200 克，白蜜 500 克，生地黄汁 800 克。

【功效】补气血，填精髓，补脑益智。

【用法用量】将上述 4 味搅拌均匀，装入瓷质容器内，封口。再用大锅 1 只，盛净水，将瓷器放人，隔水煮熬。先用武火，再用文火，煮 3 天 3 夜，取出。再重新密封容器口，放冷水中浸过，勿使冷水渗入。浸 l 天后，再入原锅内炖煮 1 天 1 夜，即可服用。每次服 1 汤匙，早晚各服 1 次。

【注意事项】本方煎熬收膏，须耐心按序制作。

(4) 天麻猪脑粥

【组成】天麻 10 克，猪脑 1 个，粳米 250 克。

【功效】补益脑髓，通络镇静。

【用法用量】将猪脑洗净，剥去脑膜，碎成小块，与天麻、粳米同入砂锅，加水适量。先以武火煮沸，后以文火慢熬至猪脑熟透，粥稠为度。干早餐或晚餐时温热服食。

【注意事项】①猪脑要取健康猪脑，宜取新鲜者食用，并漂洗干净。②本食养方适用于小儿喜动、较顽皮者。平时静谧的小儿，若无头昏不适，也可不用天麻。

(5) 清蒸鲥鱼

【组成】鲥鱼 250 克，葱、姜、酒、盐调料适量。

【功效】滋补强身，益智聪慧。

【用法用量】将鲥鱼洗净，保留鱼鳞，去除内脏，置碗中纳入调料，清蒸半小时，趁热当菜肴食用。

【注意事项】洗鱼时要把鱼鳞留置。其他淡水鱼种之鱼鳞也可刮下鳞片洗净、捣碎，用文火熬成膏状，加佐料拌和食用以益智。

(6) 赛螃蟹

【组成】鸡蛋 10 只，鲜鱼肉 250 克，蛋清 1 个。

【功效】补益气血，增智荣脑。

【用法用量】将鸡蛋打入盆内，搅匀，鱼肉去骨、刺，切成小丁，加入料酒等。然后加入蛋清、水淀粉上浆，用温油滑透捞出。然后在油锅内把鸡蛋、鱼丁入锅内煸炒。成形时加入高汤，收汤出锅，作菜肴。

【注意事项】鱼肉要先滑熟后，再与蛋液同炒。鸡蛋炒得越嫩越好，使之形似螃蟹肉与蟹黄同炒，可增加食欲。

(7) 黄芪猴头汤

【组成】猴头菌 150 克，黄芪 30 克，嫩鸡肉 250 克，小白菜心 100 克，葱、姜、味精、料酒、胡椒粉、精盐等适量。

【功效】补气养血，益脑强身。

【用法用量】将猴头菌洗净后，浸泡约 30 分钟，去除底部本质部分，切

成大片。鸡肉剁成3厘米长、1.5厘米宽的条方块，黄芪切成薄片。先在油锅中投入黄芪、鸡块及调料，约烧1小时左右。然后下猴头菌片，再煮半小时即可。

【注意事项】本食养方适用于气血两虚或脾胃气虚者，对阴虚火旺者不宜。

（8）核桃酪

【组成】核桃仁150克，大米60克，小枣45克，白糖240克。

【功效】补肾益脑，养血调神。

【用法用量】将核桃仁剥去外皮，切碎，同淘净的大米、小枣上蒸笼蒸熟，取出。去掉皮核，和核桃仁泡在一起，用石磨磨成细浆，过滤去渣。把核桃仁浆倒入锅内搅动，在将烧开时加入白糖，待煮熟后即成。可供早晚作点心服用。

【注意事项】在锅内搅拌时，火不能太大。

（9）莲子百合煨瘦肉

【组成】莲子50克，瘦肉250克，百合50克。

【功效】补脾胃，养心神，益心智，润肺肾。

【用法用量】将莲子去芯，洗净。瘦肉洗净切块，与百合同放锅内。加水、葱、姜、盐、酒等调料，烧沸后，用文火煨炖1小时许。

【注意事项】莲子应去莲芯，若不去芯，不仅味苦，且性凉，有损补益之性。

（10）神仙富贵饼

【组成】山药1000克，白术250克，菖蒲250克，米粉适量。

【功效】健脾化痰，开窍益智。

【用法用量】先把白术、菖蒲，用米泔水浸泡1天，切片，加石灰1小块，同煮以减去苦味。然后加入山药，共研为末。再加米粉和水做饼，蒸熟食用。

【注意事项】本食疗方主要适用于痰湿阻窍所致头昏头晕、神情恍惚、记忆力减退者。

（11）人参当归炖猪心

【组成】猪心1具，人参3克，当归6克。

【功效】补心荣脑，养血益智。

【用法用量】将人参、当归研成粗末，放入剖开洗净的猪心内，隔水蒸熟。加少许盐，连汤与猪心同吃。

【注意事项】猪心宜蒸烂熟透。本食养方适用于气血不足、记忆力减退者。

（12）海参鹌鹑蛋

【组成】海参50克，鹌鹑蛋100克。

【功效】补气宁心，荣脑益智。

【用法用量】将海参水发后，切成氏片。鹌鹑蛋在凉水锅中煮熟去壳。先将海参在油锅中炒熟，再加入熟鹌鹑蛋。烧5分钟后，用湿淀粉勾上稀芡即成。可作菜肴。

【注意事项】海参宜洗净，并用清水冲洗，以去腥臊气味。

（13）脑清茶

【组成】决明子250克，甘菊30克，夏枯草30克，五味子30克，麦冬

60 克，枸杞子 60 克，制首乌 30 克，桔饼 30 克，佳圆肉 60 克，黑桑椹子 120 克。

【功效】清肝明目，荣脑益智。

【用法用量】将以上诸药共研成粗末，每次 15 克，开水冲泡，代茶饮。

【注意事项】本茶适用于心肾阴虚、肝肾阴虚之头晕目花、五心烦躁、腰酸脑鸣、注意力涣散、记忆力减退者。

（14）儿童智力晶

【组成】人参 30 克，菖蒲 120 克，远志 120 克，补骨脂 120 克，肉豆寇 90 克。

【功效】养心安神，开窍益智。

【用法用量】将以上 5 味共研细末，掺入适量蔗糖、蜂蜜，制成结晶颗粒。儿童每次 1 匙，约 9 克，1 日 2 次，温开水送下。

【注意事项】本方系中药之保健品，能促进儿童生长发育，开发智力。但对病儿当辨证使用，健康儿也不宜久服、过服。

（四）集中思想的食养

少儿是长知识的时期，但不论是开发智力，还是增强记忆力，都必须以集中思想为前提。小儿在注意力不集中时，例如课堂上上课不注意老师听讲的内容，就无法复述，也无法增长知识。因此要使少儿聪慧，必须要使小儿能集中注意力。

要集中思想，食养是很重要的一个环节。在中医“五神藏”的理论中，“思”是归属于脾，有“脾主思”、“思为脾之志”之说。因为思虑是人体精神思维意识活动的主要表现，主要有赖于大脑的营养幢壮。而大脑的营养主要来源于脾胃的消化吸收，在《灵枢·五癃津液别论》中就有“五谷之津液，和合而为膏者，内渗于骨空，补益脑髓”之说。所以供应充足的合理的营养，是集中思想的最基本条件。

集中思想的食养，主要是取用健脾荣脑的食物。据冷方南等对 40 部古今本草书籍中所载的益智食物进行统计分析，结果表明：益智类食物的药性，以平、温为主，分别占 42.5%、37.5%；药味以甘味为主，占 87.5%；归经以脾、肾、心、肝为主，尤以入脾、肾两经者为多，分别占 41.3%、37.5%。由此说明健脾、益肾、荣脑的药饵，对集中注意力是有很大帮助的。在主要的 100 种食物中，以茯苓居首，其次是山药、枸杞子、龙眼、人乳、柏子仁等。茯苓既是药物，又是食物，北京名产茯苓饼，就是以茯苓为主料制成的馈赠亲友的食品。其人心、脾两经，《本草正》谓：“茯苓，能利窍去湿，利窍则开心益智。”山药，本属食物，在菜场上也可觅及。其能补肾填精，食之目明耳聪，注意力得以集中，所以《本经》说：“久服耳目聪明。”诚为益智之品。

集中思绪，除了食养以外，与外环境及教育方式也有密切关系。人们往往对“第一印象”的记忆特别深切，这是因为在一个崭新的环境中，往往特别集中全部的注意力，视听并用，心无二志，特别加深其印象，常过目不忘。在教育方式上，应注意培养孩子的学习求知兴趣。因为一个人对一件事感兴趣之后，大脑皮层就会出现兴奋优势中心，使大脑细胞处于积极主动的活跃状态，就容易学进去。著名科学家爱因斯坦说过：“只有热爱，才是最好的老师。”居里夫人也说过：“科学的探讨研究，其本身就包含有至美，其本身给人的愉快，就是酬报，所以我在我的工作中，寻得了快乐。”所以要使少年集中注意力，除注意食养外，也不可忽视教育方式，培养其自身的兴趣，提高大脑皮层的思维记忆能力。

下面介绍一些集中思想的食养方。

（1）山药茯苓包子

【组成】山药粉 100 克，茯苓粉 100 克，面粉 500 克，白砂糖 300 克，猪油、果料、食碱适量。

【功效】补气健脾，益肾宁心。

【用法用量】将山药粉、茯苓粉放入碗中，加水调成糊状，蒸半小时。再加入猪油、果料、白糖，调成馅子。将面粉发酵，揉成面团，包入馅子，做成包子，蒸熟可食。可作点心充饥。

【注意事项】对脾肾阳虚者尤为适宜。

（2）东坡茯苓饼

【组成】茯苓 1000 克，蜜适量。

【功效】开心益脾，宁神安魂，益智强记。

【用法用量】将茯苓削去皮，切成小方块，放在砂锅内，用清水蒸，令其酥软解散。取出后放入布袋中，用冷水捣碾，并澄清取粉。最后将蜜拌入粉中和匀，蒸熟取食。

【注意事项】服用茯苓时，忌醋等酸物。

（3）桂圆莲子粥

【组成】桂圆肉 30 克，莲子 30 克，红枣 10 枚，糯米 60 克，白糖适量。

【功效】益心宁神，健脾养血，荣脑益智。

【用法用量】先将莲子去皮芯，红枣去核，再与桂圆肉、糯米同煮熬粥。食时加白糖少许，可做早餐。

【注意事项】桂圆、莲子、红枣可先煮烂，再加入糯米熬粥，效果更佳。

（4）龙眼莲子汤

【组成】龙眼肉 15 克，莲子肉 12 克，芡实 10 克，茯苓 10 克。

【功效】补心脾，安心神。

【用法用量】将龙眼去皮去核，单取龙眼肉。莲子去皮芯，与芡实、茯苓入锅同煮。煮烂后，加糖适量，即可食用。主食汤汁，龙眼、莲肉也可同食。

【注意事项】本食养方主取其汤汁，故熬煮时间宜长。

（5）莲肉糕

【组成】莲子肉 300 克，糯米、粳米各 250 克。

【功效】健脾养心，益智安神。

【用法用量】先将莲子肉用水浸软，煮至烂熟。再用干净白布包裹，揉成泥状，将淘净之糯米、粳米与莲肉拌匀，加水揉和，放蒸笼内蒸熟。压平切块，撒上白糖食用。

【注意事项】莲子应去皮去芯，并煮烂。

（6）莲子百合煨肉

【组成】莲子 50 克，瘦猪肉 250 克，百合 50 克，葱、姜、料酒、食盐适量。

【功效】健脾养心，润肺益智。

【用法用量】将莲子去皮芯，百合去衣，猪肉切成 3 厘米见方的肉块。将上述 3 种食物入砂锅，加入调料及水适量，烧开。再用文火炖 1 小时左右，连汤带肉及莲子、百合一并食用。

【注意事项】本方尤宜于给体弱易于外感及气短懒言者服用。

（7）龙眼猪脑

【组成】龙眼肉 30 克，猪脑 1 只。

【功效】补益心脾，益智安神。

【用法用量】将猪脑去脑膜及血脉，洗净。将龙眼去核，同置碗中。纳葱、姜、酒、盐适量，清炖至熟。也可加入冰糖适量，甜食。

【注意事项】猪脑一定要取无病猪的新鲜脑子。

（8）五味鸽蛋

【组成】鸽蛋 30 枚，五味子 50 克。

【功效】补脾宁神，益智养心。

【用法用量】先将五味子煎汁备用。将鸽蛋煮熟去壳，放入五味子汁中略煮，然后浸泡在汁中 2 天。每次吃鸽蛋 3 枚，1 日 1～2 次。可连服 2 周。

【注意事项】每次食前煮沸，乘热食用，效果更佳。

(9）龙凤鸽蛋

【组成】龙眼肉 30 克，枸杞子 30 克，鸽蛋 10 枚。

【功效】补肾荣脑，宁神益智。

【用法用量】先将鸽蛋煮熟去壳，再与龙眼肉、枸杞子同煮。煮熟后加入冰糖适量，连汤和蛋、肉等同食。

【注意事项】龙眼肉、枸杞子宜煮烂同食。

(10）神仙粥

【组成】淮山药 50 克，芡实 50 克，大米适量。

【功效】益气养心，补虚益智。主治记忆力减退、注意力不集中。

【用法用量】将山药、芡实与大米同煮煲粥，以油、盐调味食用。喜甜食者，也可酌加少量白糖调服。

【注意事项】本方可作主食，勿过食。

(11）藕丝羹

【组成】嫩藕 1 节，蜜枣、青梅、云片糕各 100 克，鸡蛋 3 只，白糖适量。

【功效】清心益智，补血宁神。

【用法用量】将藕洗净削皮切丝，放入沸水中烫一下捞出。将蜜枣、青梅、云片糕切成与藕一样的丝，备用。将 3 只鸡蛋蛋清加少量水搅匀，放入蒸笼内，猛火蒸 5 分钟，用刀划成 3 厘米厚的白色固体蛋羹。然后将各种丝放在蛋羹上，两头为藕丝，中间为糕、枣、梅丝。再在锅内放水 200 毫升，倒入白糖。猛火烧开后，加入湿玉米粉勾兑成白色甜汁，浇到蛋羹、藕丝上即成。

【注意事项】本方尤适用于有血小板减少或血虚的患儿。

(12）聪明汤

【组成】白茯神 15 克，远志肉 15 克，石菖蒲 15 克。

【功效】祛痰利湿，醒脑开窍，益智强记。

【用法用量】将上述 3 味切成细末，用清水 300 毫升，煎取 100 毫升，去渣当茶饮。

【注意事项】本方系《体仁汇编》方，陈梦雷说：“（此方）久久服用，能日记千言。”适用于痰湿体质者。

（五）安定考试情绪的食养

新中国成立以来，已普遍实施九年义务教育制。少儿时期正是求学时期，所以有时以“学龄期”作为其与青年期之分类名称。作为学龄期的少儿，既要求学增长知识，又要面临各种考核知识或学习成绩的考试。不论是入学考试、结业考试或升学考试，对孩童来说，无形中在临考前或考场中会产生一种紧张情绪。尤其是在当今，年青夫妇都是独生子女，他们既把孩子捧为“小皇帝”，但又祈盼“望子成龙”，更增加了少儿临考紧张的心理因素。由此使一些平时学习成绩尚佳的孩子，临到考试时，不觉头脑中一片空白，茫然不知所措，答非所问。而一出考场，反倒头脑清醒，自知出错，但已悔之晚矣。由此安定少儿考试情绪，减少其临场慌乱的情绪，集中注意力，振奋大脑思维能力和记忆能力，正确答卷，考出好成绩，已成为增强少儿智力的一个研究课题。

考试紧张情绪，主要是心理状态失衡。这由两方面因素造成，一是心胆气虚，二是惊恐所扰。诚如《济生方》所说：“心气安逸，胆气不怯，决断思虑，得其所矣。”一旦“惊悸者，心虚胆怯之所致也”。所以《内经》也阐明：“惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，”“愁忧者，气闭塞而不行，恐惧者，神荡惮而不收”，“故气乱矣。”所以要改善和安定考试情绪，必须静温心肝之气，既要养心壮胆，又要平肝宁神，才能使其处之坦然。

在考试之期，家长往往对孩童予以特殊的营养供应，其间也当注意施以安定情绪的食物。从食品的成分而论，安定情绪，主要的有钙质和维生素两类。钙对人体有多种作用，其中对大脑最重要的作用是能抑制脑神经的异常兴奋，使其神经活动保持正常。而维生素的需求，由于在临近考试之期，大都是在炎夏之时，这时人体汗泄较多，在汗液排出中，水溶性维生素也排出较多，尤其是维生素 C、B1、B2 等，而人血液中维生素 C 的含量与智商之间有非常密切的因果关系，所以要及时补充钙质及维生素 C。然而考试是一过性的短暂过程，也应适当取用具有平肝宁神的食物以安定情绪。从食物品种而论，含钙较多的食物，如鸡心、木耳、乌贼鱼、牡蛎、淡菜、莲子、绿豆、芹菜、藕、菜心等，含维生素 C 较多的食物，如樱桃、藕、茶、枸杞子等，平肝宁神的食物，如茯苓、百合、牡蛎、柏子仁等，都可选用。

安定考试情绪，除用食养以保持脑的活力和静谧外，更不可忽视精神因素的安抚。作为老师临考前拼命灌输温课迎考试题或重点，家长更是挑灯夜战伴读于傍。诚然，迎考是要重视的，但大脑的精力有限，在此要注意劳逸结合，切不可超负荷工作。尤其不要用甜言蜜语般的奖励许愿，或恶煞神般地训斥威胁，这虽有亲呢和严厉之分，但都是造成少儿心理压力、恐惧心理的诱发因素。所以要循循善诱，使之怡神悦志，从根本上解脱恐惧紧张心理，这也有利于对饮食物的营养吸收而补益滋养脑髓。

下面介绍一些安定考试情绪的食养方。

（1）猪心枣仁汤

【组成】猪心 1 个，酸枣仁 15 克，茯神 15 克，远志 5 克，味精、精盐适量。

【功效】补血养心，益肝宁神。主治心神不宁、失眠多梦、神经衰弱者。

【用法用量】先将猪心剖开，洗净，把茯神、枣仁、远志用细纱布袋装好，扎紧口袋。将猪心与药袋同入砂锅，加水适量，先用武火烧沸，打去浮

沫，后改文火慢炖。至猪心熟透后，加入少许精盐、味精调味即成。饮汤食猪心。

【注意事项】酸枣仁、茯神、远志均是安神定志之药，对心神不宁者适用。但若少儿温课疲倦，精神困顿则不宜服用。

（2）猪脑天麻炖枸杞

【组成】猪脑 1 个，天麻 15 克，枸杞子 20 克，精盐、味精适量。

【功效】补肾荣脑，宁心安神。主治考试紧张、头昏目花、记忆力减退。

【用法用量】将猪心洗净，置于碗中。将天麻切成薄片，枸杞子洗净，置于猪脑上及侧旁。隔水蒸炖，熟后加味精、精盐，吃猪脑及汤汁。

【注意事项】天麻、枸杞应放适量，取其药性，但勿使药味过重而影响食欲，故调味尤为重要。

（3）龟肉百合红枣汤

【组成】龟肉 250 克，百合 50 克，红枣 15 枚，味精、精盐适量。

【功效】滋阴补血，清泄虚热，安神定志。主治心烦不宁、不能安心温课。

【用法用量】将龟肉洗净，切成小块，与百合、红枣同入砂锅中，加水适量。用文火炖熟煮烂，加入调料即成，可作菜肴。

【注意事项】本方取材均可食用，但一定要煮至烂熟，主取其汤汁服用，以养脑。

（4）山药乳

【组成】山药 100 克，酥油 1 大匙，糖、酒适量。

【功效】镇心神，安魂魄，开达心孔，多记事。

【用法用量】先将山药在钵中研成细粉，加入 1 大匙用牛、羊乳炼成的酥油，用文火熬至香气溢出。加入少量的酒、糖，搅匀服食。可与麦乳精媲美，

【注意事项】酥油宜适量，使搅拌成乳状，过多则可能滑肠，反有损山药之健脾药效。

（5）百合粥

【组成】百合 100 克，大米 250 克，糖适量。

【功效】安心定胆，益智养五脏。

【用法用量】将百合洗净，和大米同煮，熬成药粥。稠软清香，可作早餐。加入适量的糖，成为甜粥，少儿更喜食用。

【注意事项】本食养方对肺阴不足，常易咳嗽、感冒者更佳。

（6）远志莲粉粥

【组成】远志 50 克，莲子 100 克，大米 250 克。

【功效】补中安神，益心增智，令耳目聪明。

【用法用量】先将远志、莲子泡去芯皮，捣烂为粉，备用。似粳米煮粥，候其渐冷，入莲子粉、远志粉。搅匀后，置文火上煮二三沸，温服。可当早餐。

【注意事项】加入莲子粉、远志粉后，再煮之时，慎防煮糊结底。

（7）牡蛎烧猪肉

【组成】鲜牡蛎 100 克，瘦猪肉 400 克，葱、姜、酒、盐、酱油、猪油等调料适量。

【功效】滋阴养血，镇惊定志。

【用法用量】将瘦猪肉切成小方块，先放入冷水锅中，上旺火烧沸后捞起。将牡蛎洗净（若用于品需用温水泡开），取出，人猪油及葱、姜后，放入猪肉块爆一爆，放人黄酒、酱油、糖、盐等调料。倒入牡蛎肉略炒一下，加水烧沸后，再用小火煨焖约 1 小时左右，熟透后可食用。

【注意事项】肉质一定要煮烂熟软。

（8）柏子仁粥

【组成】柏子仁 50 克，粳米 250 克，蜂蜜适量。

【功效】养心宁神，悦脾舒肝，润燥通便。主治心神虚怯。

【用法用量】先将柏子仁去尽皮壳杂质，洗净稍捣烂，同粳米煮粥。待粥将成时，加适量的蜂蜜，再煮一二沸即成。

【注意事项】本方适用于便秘者。若无肠燥便秘，也可不加蜂蜜，对便清者可适当加入白糖。

（9）茯苓包子

【组成】茯苓粉 30 克，精白面粉 500 克，酵面 200 克，鲜猪肉 400 克，酱油、葱、姜、味精、盐、碱水等适量。

【功效】益气健脾，安神定志，利水醒脑。

【用法用量】将面粉、茯苓粉、酵面用温水和好，发起来，兑好碱水揉匀。把猪肉剁茸，加入味精、葱、酱油等调料拌匀成糊状，做馅子。把揉面揪成剂子，擀成皮子，包入馅做成包子，蒸熟即成。

【注意事项】茯苓具有利湿消肿作用，对脾虚腹泻或身困体倦者更为适宜。

（10）冰糖莲子羹

【组成】莲子 250 克，冰糖、白糖各 200 克，京糕 25 克，桂花、糖汁适量。

【功效】清热安神，宁心除烦。主用于烦躁不安、注意力不集中。

【用法用量】先将莲子去皮芯，放入碗中，加开水淹没莲子。上蒸笼蒸 50 分钟左右后，再用开水洗两遍，捞出，装碗。另将冰糖、白糖放入锅中，加水 700 毫升，烧开，去沫，用白布过滤。食用时，用京糕切成小块，撒在莲子上，撒上适量桂花，浇上糖汁即可。

【注意事项】本方在食用时，临时用糖汁温热冲服莲子更佳。

（11）珍珠汤圆

【组成】珍珠粉 0.3 克，枣泥 50 克，糯米粉 250 克。

【功效】滋阴安神，健脾荣脑。主治阴虚火旺。

【用法用量】先将珍珠粉与枣泥拌匀，加糖适量，做成馅子。再将糯米粉用开水揉成粉团，装入馅子，做成汤圆。入沸水中下熟，当早餐或点心。

【注意事项】本食养方主用于阴虚者。若系心脾气虚者，可用茯苓粉 30 克代替珍珠粉，做成获菩汤圆。

（12）水牛角莲子茶

【组成】水牛角片 10 克，莲子 15 克，冰糖少许。

【功效】安神养心，定志益脑。

【用法用量】将水牛角片与莲子同煮，煮烂后加冰糖少许食用。

【注意事项】本方主用于神情烦躁不安者及因考试紧张而失眠者。神情烦躁者可于临考时食用，失眠者可于睡前服用。

（13）玫瑰花烤羊心

【组成】鲜玫瑰花 50 克（或干玫瑰花 15 克），羊心 500 克，盐 50 克。

【功效】补心安神。适用于心血亏虚，郁闷失眠。

【用法用量】将鲜玫瑰花放入铝锅中，加水及食盐煎煮 10 分钟，待冷备用。把羊心洗净，切块串在烤签上。蘸玫瑰盐水反复在火上烤炙，嫩烧即可，趁热食用。

【注意事项】烤食羊心肉片，不宜蘸用红辣椒粉等，这反可使性情烦躁不宁。

（14）山莲葡萄粥

【组成】生山药 50 克，莲子肉 50 克，葡萄于 50 克，大米 250 克，白糖少许。

【功效】补中健身，益脾养心，宁神定志。

【用法用量】将山药切片，莲子去皮芯，葡萄干洗净，与大米同煮。熬成稠粥，加糖，可当早餐。

【注意事项】莲子宜煮烂，可先煮，再入山药、葡萄干、大米等熬粥。

（15）考赛饮

【组成】牡蛎 9 克，薄荷 6 克，栀子 3 克，炙甘草 3 克。

【功效】安神养心，镇惊定志，醒脑开窍。

【用法用量】将上述 4 味，加水 800 毫升，文火煎取 300 毫升。沉淀过滤得 250 毫升，装瓶。于入考场前 20 分钟或入场后饮用。

【注意事项】此系中药之汤剂，宜温热服。

四、青年美体食养

（一）概说

俗话说：“ 爱美之心，人皆有之。 ” 在青春期，随着人体生理机能的变化，尤其是性成熟的到来，在生理、心理上会发生重大改变，爱美之心尤为突出。古代《木兰诗》中之“ 当户理红妆 ”、“ 对镜贴花黄 ” 就是具体形容美容化妆之术的。然而，美体与化妆是有本质不同的。化妆是装饰，是通过外界的各种化妆品对某些缺陷，如雀斑、白发、腋臭等进行掩盖或修饰，一旦化妆品除去，又原形毕露了。而真正的美体，是通过全身调理或局部养怡，使身体健壮，从根本上使人容光焕发，青春长驻，形态得体。这种美是较长时间的，它始终存在于人体上。本节所谈的青年美体是纯指以食养方法调怡美体，并不涉及化妆的范畴。

一般人所谓的美容，是单指对面容的美化，往往含有化妆的成分，而本节所称的美体，是指全身性的美，包括形体美、气质美及心灵美。形体美除面容美之外，还关系到毛发、肌肤、体形、气息等。试想，一个光有漂亮面容，却是秃顶的或狐臭熏人的女子，能得到美的称誉吗？！或者，一个身材胖得像柏油桶一样的男子，能谈得上美吗？所以形体美是整体性的。至于气质美，就是指奋发向上、富于自信、文明优雅的内在状态，精神因素也是一种影响形体美的不可忽略的重要因素。春秋时期伍子胥过昭关，一夜白了头，就是精神因素所造成的。心灵美更是人的内在的美，这就是道德、情操的修养。《封神榜》中的妲己，诚然有一副媚人的外表，但其内心丑恶，千百年来遭人们的咒骂和谴责，就是因为缺乏心灵内在的美。前苏联作家尼古拉·奥斯特洛夫斯基曾说：“ 要是人没有内心的美，我们常常会厌恶他漂亮的外表。” 所以青年美体不仅要注意外表的形体美，更要注重内在的气质美和心灵美。

要塑造形体美，饮食是一个重要的因素。曾有人调查我国某城市的膳食情况，发现饮食中三大热能营养素的比例不大合理：维生素 A 明显缺乏，钙摄入量不足，钠摄入量过高，蛋白质摄入量较低，而脂肪、胆固醇的摄入量又较多。调查发现，有三分之一的人体重超过正常标准。可见饮食和形体美关系十分密切，因此用食疗的方法来予以美体，在当前已成为保健养生的重要项目之一。

具有美体作用的食品，当今有“ 隧美食品 ” 之称。如玉米，如今不少日本人、美国人都把玉米作为主要食品之一，以防止过度肥胖，降低血中胆固醇；斐济人则长期把杏仁当作粮食吃，杏仁具有延年驻颜作用，成为该岛国人民长寿健美的一个秘密。又如黑芝麻、胡桃均有“ 润肤、黑须发 ” 的作用；龙眼也有“ 美颜色、润肌肤 ” 等种种功效。而普普通通的冬瓜，在美体方面也具有独特的功效，冬瓜肉可使“ 面黑令白 ”，瓜瓤“ 洗面澡身 ”，可“ 令人悦泽白皙 ” 我们常食用的猪肉中，猪蹄、猪皮也是一种较好的健美食品，在张仲景的《伤寒》论中，就载有“ 猪肤汤 ” 可“ 润肌肤 ” 之语。据分析，猪皮中胶原蛋白质占猪皮蛋白质的 85%，由此发挥其补益精血、滋润皮肤、光泽头发的功效；猪蹄也含有丰富的大分子胶原蛋白质，能减缓毛发的老化，促进体形的健美。大自然的食品众多，健美食品亦数以千计，但每种食物所含成分及其作用差别很大，因此对形体美而言，选择食品也要具有针对性，有的放矢，才能食之有效，长葆青春。

（二）美容护肤的食养

在众多的人际交往中，如果一个人面色红润、皮肤富有光泽与弹性，那么首先会给人留下一个“健康”的、“美”的第一印象。因此，保护皮肤，尤其是美化面部皮肤，在体现“美”的方面是非常重要的。

皮肤是一个柔软而具有弹性的器官，其表面和外界接触，内面和深广组织相连结。在皮表最外面是角质层，排出汗液及分泌皮脂，可以滋润皮肤，使之表面平滑润泽。皮肤的中层是真皮，它有各种纤维，包括弹力纤维，使皮松软富有弹性。最下层叫皮下脂肪层，像一层厚垫子，使皮肤显得丰满。

人的皮肤颜色、纹理粗细、表面干润，反映着人们的健美状态。皮肤因人种、气候、性别、年龄、健康情况等而不同。一般色泽正常，滋润平滑，丰满而富有弹性，没有皱纹的皮肤，才是健康富有青春活力的表现，自然给人带来美感。但是随着年龄的增长，皮肤的正常功能及其活力逐渐衰退，汗液及皮脂分泌减少，真皮各种纤维退变“老化”，皮下脂肪层变薄甚至消失，出现皮肤的发干、发皱、弹性差，以致出现许多皱纹，满面皱纹，就显得老态龙钟。

有的人年纪还未老，但皱纹却早早出现，原因是多方面的。比如身体不健康，患有慢性消耗症，肝、肾及胃病，肺结核，贫血，营养不良，尤其是蛋白质及各种维生素缺乏，内分泌系统功能障碍，某些妇女病，神经官能症，精神紧张，思虑过度，过度疲劳，失眠及性生活不节等，都可以使皮肤产生不同程度的营养失调，影响皮肤的正常代谢功能及其活力，发生过早的衰老现象。此外，长期风吹日晒及寒冷等，或某些化学物质如酸、碱等的刺激，也可以促使皮肤过早的“老化”。再则，保护皮肤不当，选择化妆品不适宜，也可影响皮肤的健康和活力。

人的衰老是必然的，但是延缓衰老，挽留青春是完全可能的。首先出现衰老的部位往往是面部皮肤。

人的面部皮肤大致可分成三种类型：一是“干皮肤”型。此种皮肤白里透红，又细又嫩，毛孔不显，也不出油。这种皮肤的优点是看起来干净美观，缺点是经不起风吹日晒的刺激。风吹日晒就会发红，厉害的还有的痛感，干得有时起糠皮样皮屑，用碱性大的一些肥皂洗脸也会感到刺痛，而且比较容易起皱。二是“油皮肤”型。这种皮肤很粗，毛孔很大，像桔子皮上有许多小点式的，并且面部皮肤油腻光亮。此种皮肤的优点是不容易起皱纹，经得起风吹日晒等的刺激，缺点是不够美观，容易长粉刺和痤疮。三是“中间皮肤”型。这种皮肤既不太细，也不太粗，处于上述两型之间。它比干皮肤的耐受性大，看起来又不太粗糙，既美观，对外界刺激又不太敏感。这三种类型皮肤各有优缺点，只要加以适当的养护，都可以获得健美效果的。皮肤的性质也不是一成不变的。一般年轻人皮肤多为油性，随着年龄的增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐变干。同时，皮肤与季节气候也有影响，一年四季中，冬季趋向于性，而夏天趋向油性。故因随着年龄的增长、季节的更替，还应适当的改变养护的方法。

为了使皮肤长久地保持年轻而富有活力，首先要有乐观的情绪。经常笑，可以使面色红润，容光焕发，给人一种年轻和健康的美感。同时笑的时候，表情肌的舒展活动，可使面部皮肤新陈代谢加快，促进血液循环，增加皮肤弹性。此外，充足的睡眠能使人感到精神振作，心旷神怡，容光焕发，眼睛

明亮。而且人处在睡眠状态下，所有的器官（包括皮肤在内）都能自动休整，细胞加速更新；皮肤可以获得更多的氧，用于满足代谢的需要。合理的营养更是养护皮肤的关键。每个人都应根据自己的情况合理而适量地选用食物。营养不良会使人的皮肤干、粗、皱、硬。营养过剩，使人肥胖油亮也不一定是健美的表现。皮肤的弹性和光泽，主要是由它的含水量决定的，所以多饮水是最简单有效的养护方法。如果皮肤的含水量低，就呈现干燥、粗糙、无光泽，并易出现皱纹。要使皮肤滋润、细嫩，每天起码要保证饮 2000 毫升水。每天晚上睡觉前饮一杯冷开水，这对肌肤有很大的好处。因为睡觉时，水分会融入细胞，为细胞所充分吸收，使肌肤逐渐变得柔嫩。早上起床后，也要饮一杯凉开水，因为水不仅可以使胃肠通畅，而且水分可以随血液循环，散布到全身，滋润着皮肤。蔬菜富含丰富的维生素和微量元素，黄瓜、冬瓜、甜菜、西红柿、胡萝卜等常吃也有滋养皮肤和美容的效果。总之，要使您的皮肤健美，必须注意饮食营养的多样性、合理性，不可偏食。因为人体是一个复杂的有机的整体，不但需要蛋白质、脂肪、糖，也需要多种维生素、矿物质及微量元素，任何方面不足或过多都会影响皮肤的健美。有偏食习惯的人，应及时纠正这不良习惯。人的身体所需要的营养成分是分布在各种食物当中，要从各种食物当中去吸取营养，营养来源才丰富。有些脂溢性皮肤的人，常长粉刺，应多吃蔬菜、水果，不应偏食油腻、辛辣食品。

说到皱纹，尤其是眼角的皱纹，最能表明一个人的衰老，让世界上大多女性（包括男性）为之伤透脑筋。其实食物对皮肤是可以起到很好的“修饰”作用。比如，皮肤需要丰富的蛋白质，缺少它，面部肌肉就很容易松弛，出现皱纹。为摄取蛋白质，最好吃些瘦肉、牛奶和蛋类，也可多吃些植物性蛋白质较多的豆腐等豆制品。豆腐别看它价格低廉，却有“植物制品营养状元”的美称，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖，还有钙、磷、铁等矿物质以及多种维生素，特别是有人体自身不能合成的 8 种必需氨基酸，是理想的美容食品。维生素 A 可以防止皮肤干燥和粗糙，使您脸部皮肤细腻，容光焕发；动物的肝脏和青菜是维生素 A 的丰富源泉。维生素 B 有推迟皱纹出现的功能，麦芽、面粉、米、豆类等都是提供维生素 B 的最好食品。维生素 C 也能够增强皮肤的弹性和光泽，对消除皱纹有一定的作用，可从有酸味的水果、叶菜与草莓中得到。适量饮用啤酒可增强体质，减少面部皱纹，因啤酒中含有鞣酸、苦味酸能刺激食欲，帮助消化及清热作用，还含有大量维生素 B、糖和蛋白质。茶叶含有丰富的化学成分，是中老年人保健佳品，对年轻人除能增进健康外，还能保持皮肤光洁白嫩，推迟面部皱纹的出现和减少皱纹，还可防止多种影响容貌的皮肤病。

油性皮肤的人由于油脂分泌旺盛，易生痤疮，也易引起皮肤感染。痤疮，俗称青春刺、青春疙瘩或暗疮，是青春发育期常见的一种皮脂腺疾病。主要是由于青春期内分泌改变，雄性激素比雌性激素分泌量相对的增多，皮脂腺分泌功能旺盛，皮脂分泌过多和排泄不畅，使皮肤的毛囊阻塞，发生营养不良。同时，外界的细菌侵入于皮肤之毛囊，并在毛囊内以皮脂作养料大量繁殖，引起炎性反应，形成痤疮。好发于颜面、上胸、肩、背等皮脂丰富的部位，开始时表现为皮脂分泌过多，毛囊孔扩大、随着皮脂分泌增多，毛囊口被阻塞，形成一个芝麻大小的毛囊炎性丘疹，周围红晕，丘疹顶端经空气氧化及尘埃污染变色发黑，故又称“黑头粉刺”，挤压时有豆腐渣样的皮脂栓出现。如继发感染，形成中心化脓，则发展成结节性或囊肿性痤疮，消退时

可形成疤痕疙瘩。病程发展缓慢，一般在青春发育期过后逐渐自愈。中医称为“ 肺热粉刺 ”，由肺热熏蒸，导致血热郁滞肌肤；或过食油腻肥甘，辛辣厚味之品，导致脾胃积热生湿，外犯皮肤所致。治疗以清泄肺胃积热和凉血软坚散结为主。一旦发生痤疮，应禁忌以下食物：

一忌动物脂肪。如肥肉、猪油、奶油、白脱等，应避免食之，这类食物会加剧体内湿热壅滞，而使粉刺增多。

二忌腥发之物。有些患者与过敏有关，腥发之物也常使皮脂腺的慢性炎症扩大并难以治愈。特别是海鱼，如海鳗、海虾、海蟹、象皮鱼、带鱼等；贝壳类食物也属易发之品，如蛤蜊、淡菜、河蚌等。河鲜中也有引起发作的鱼类、虾、蟹，可减食之。羊肉属肉类中的腥发之物，食用羊肉可使机体内热壅积而使病情加重，故也应忌食。

三忌辛辣刺激食物。辣椒、辣油、生姜、桂皮、酒类等都可助火生疮，敌对粉刺患者来说，必须敬而远之。

四忌高糖类食物。如糖果、巧克力、蜂蜜、苹果脯、蜜枣以及各种甜味蜜饯，这些食物会使机体新陈代谢旺盛，皮脂腺分泌过多，从而使粉刺连续不断出现。

五忌某些药物。痤疮虽为皮脂腺感染，在没有用抗生素之前，不可滥用激素，如地塞米松、考的松等。本病属阳盛之病，故不可滥用补品，如人参、鹿茸、鹿角胶、牛鞭子、紫河车等。

毛囊炎、疖、痈都是皮肤化脓性感染，其致病菌大部分是金黄色葡萄球菌。毛囊炎最轻，是在毛囊口及毛囊内发生化脓感染，大多在天热多汗、皮肤不清洁或身体抵抗力下降时，病菌入侵毛囊而引起感染。其好发部位在头面部、颈项、胸背部、臀部等易受磨擦的部位。愈后不留疤痕。疖是深部毛囊炎和毛囊周围的炎症，夏季皮肤不洁可引起本病，好发干头面部、颈后、背部和臀部。痈是皮肤深部的化脓性炎症，细菌侵入相邻的数个毛囊和皮脂腺，引起皮下化脓感染，故本病的面积要比疖大，肿胀也明显，愈后留下疤痕，好发于颈部和背部。毛囊炎和疖属祖国医学“ 疖肿 ”范畴，痈属“ 痈疽 ”、“ 疗疮 ”范畴。此三者主要由于卫表不固，外感火毒之邪，或机体素有湿热，脏腑蕴毒，导致气血凝滞而成诸病。其治疗原则是早期清热解毒，日久皮肤不愈或体虚脓毒不出，则应用扶正法邪、托毒生肌之法治之。该病患者应禁忌以下食品：

一忌辛辣之品。辛辣之品有促进血液循环，助长体内湿热的作用，疖、痈病人素体多湿多热，辛辣之品人口后会使火上浇油，使炎症扩散，当忌辣椒、辣油、咖呕、川椒、韭菜、蒜苗、芥末等辛辣之品。

二忌酒类。酒有助长湿热之势的作用，故本病患者不宜饮用，包括白酒、葡萄酒、黄酒、啤酒及酒酿等。特别是在毛囊炎、疖、痈初起阶段，饮酒会使疖肿加速增大，如不及时用药控制，可导致细菌扩散。

三忌油煎、油炸、烧烤之物。油煎、油炸之物难以消化，并能助长湿热，使湿热壅滞而疖肿不易消退，故炸猪排、炸牛排、油氽豆板、油炸鸡、烤羊肉等品不宜食用。患者最好用清蒸、炖、煮、炒的烹调方法所制的食物。

四忌补养类食品。羊肉、牛肉、猪肉及动物内脏具有补养作用；人参、鹿茸、杞子、海马、肉桂、阿胶、鹿角胶、龟版胶等名贵中药分别有补气、补阳、补血、补阴的作用。患本病者虽然有虚弱之人，但仍为湿热内蕴，热毒缠身，上述食品用后会助火毒之势，应辨证确属虚弱者方可用之。

五忌高糖类食物。有一部分疖、痈者是由糖尿病并发而来，如一经确定，应加以控制摄入量。

六忌海腥河鲜。海腥河鲜具有很强的催发之力，本病症初起不宜食之，病症后期，由于机体虚弱，可食之补之。

七忌某些药物。未经应用抗生素者忌用皮质激素，如醋酸可的松、氢化可的松、醋酸泼尼松、地塞米松等。如无有效抗生素的控制而滥闲激素会使感染扩散。特别是原来在用激素的病人，如发现有毛囊炎、疖、痈等皮肤感染，应极早应用抗菌药物。

以下介绍一些美容护肤的食养方。

（1）薏苡仁绿豆粥

【组成】绿豆 20 克，政米 50 克。

【功效】清热利湿，滋养容颜。

【用法用量】上两物煮成粥，加适量冰糖调服，每天 1～2 次，连服 30 天。

【注意事项】不宜多加糖。

（2）枇杷叶石膏粥

【组成】枇杷叶 9 克，菊花 6 克，生石膏 15 克，粳米 50 克。

【功效】清肺胃积热，养容颜。

【用法用量】先将上 3 物煎汁弃渣，兑水下粳米，煮成粥服食，每天 1 剂，连服 10～15 剂。

【注意事项】不宜多加糖。

（3）慈裕太后驻颜方

【组成】珍珠适量。

【功效】清热养阴，留驻青春，令皮肤柔滑有光。

【用法用量】研磨成粉，每次 1 小茶匙，温茶送服，10 日服 1 次。

【注意事项】每次内服用量不宜太大，用量太大则不利于吸收·脾胃虚弱。食少者慎服。

（4）燕窝粥

【组成】粘米 100 克，燕窝 3～6 克。

【功效】润肺利脾，延年驻颜。

【用法用量】先用温水将燕窝浸润，去杂毛质，然后用清水洗。文火堡两小时即可食。常服。

【注意事项】注意鉴别真伪燕窝。真燕窝为不整齐半月形，长约 2、3 寸，宽约 1 寸至 1 寸半，凹陷成为兜状，附岩石面较平，粘液凝成物排列较整齐。外面隆起，内部粗糙呈丝瓜络样，质硬较脆，断面似角豆。假燕窝多没有边和毛，附岩石面也不明显，如白色则如银。

（5）夏枯草蜜粥

【组成】夏枯草 20 克，粳米 50 克，蜂蜜适量。

【功效】凉血通腑以养容颜。

【用法用量】先煎夏枯草取汁弃渣，然后下粳米煮成粥，加蜂蜜调服。

【注意事项】脾胃虚弱者慎用。

（6）杞圆膏

【组成】枸杞子（去蒂）5 升，龙眼肉 5 升。

【功效】安神养血，滋阴壮阳，益智，强筋骨，泽肌肤，驻颜色。

【用法用量】合上 2 味为 1 处，用新汲长流水 25 千克，以砂锅文火慢慢熬之，渐渐加水，至枸杞和龙眼肉无味，方去滓。再慢火熬成膏，取起，瓷罐收贮。不拘时冲服 2、3 匙。

【注意事项】边熬边搅拌，防止焦化，炼成稠膏。

(7）海带绿豆杏仁汤

【组成】海带 15 克，绿豆 15 克，甜杏仁 9 克，玫瑰花 6 克（布包），红糖适量。

【功效】清热化痰，祛瘀润肤。对痰瘀凝结型痤疮有效。

【用法用量】将以上诸味同煮，去玫瑰花，喝汤，食海带、绿豆、甜杏仁。每天 1 剂，连用 20～30 剂。

【注意事项】脾胃虚弱者不宜久用。

(8）薏苡冬瓜饮

【组成】薏米仁 50 克，冬瓜 200～500 克，蜂蜜适量。

【功效】清热利湿消肿。用于毛囊炎、疖、痈早期。

【用法用量】上两物煎汤，后加蜂蜜，代茶饮，连用 4～5 天。

【注意事项】随用随煮。

(9）蒲公英粥

【组成】蒲公英 50 克，粳米 50 克。

【功效】清热解毒。

【用法用量】先将蒲公英煎汁弃渣，放入粳米煮成粥，放适量蜂蜜。

【注意事项】脾胃虚弱者慎用。

（三）减少形体肥胖的食养

“肥胖症”是一个医学术语，是指进食热量多于人体消耗量而以脂肪形式储存体内，超过标准体重 20%或体重指数[（体重 kg）/（身高）2（m）] 大于 24。无明显病因可寻者称单纯性肥胖症，有明确病因的称继发性肥胖症。一般来说，体重与身高有一定的比例关系，标准体重就是根据这一比例推算出来的。但是同样身高的人还存在着个体差异、年龄差异等等不同，所以通常采用的计算方法大体力：15～20 岁青春发育期的姑娘标准体重（千克）＝身高（厘米）～105。成人的标准体重（千克）＝身高（厘米）—100。如果实际体重超过标准体重 10%为超重，超过 20%就为肥胖了。计算肥胖程度同样也有公式：肥胖度＝x100%。习惯上将肥胖分为轻、中、重三度。实际体重超过标准体重 20～30%的为轻度肥胖，超过 30～50%为中度肥胖，超过 50%以上的为重度肥胖。但是，有些人虽然体重超重，身体健壮，肌肉发达，不属于肥胖；有的是因为患病引起水肿的，虽超重也不能算肥胖。

当今世界胖人越来越多。据报道，美国肥胖症的发生率为 30%以上，保加利亚为 22%，我国北京市的肥胖症发生率也高达 21.7%。世界上胖人最多的国家有德国、墨西哥、瑞士、澳大利亚、奥地利、英国、希腊、瑞典、芬兰和美国等 10 个国家。肥胖不仅影响美容，而且危害人的健康，容易发生多种慢性疾病。

关于肥胖的起因有很多说法。其中，有下述几种因素是值得重视的。

1.遗传因素

遗传的禀赋对于人的体型胖瘦的影响比其他因素要大得多。遗传的基础决定着不同种族体内脂肪含量的差异，也决定着同一种族的人不同性别的差异。据统计在一个家庭中，如果在双亲中有 1 人是肥胖者，他们的孩子成为肥胖者的机率是 40%；如果双亲都是肥胖者，他们的孩子成为肥胖者的机率则升为 80%。如果父母都不是肥胖者，他们的孩子成为肥胖者的机率仅为 7%。自然，在同一个家庭中，孩子们面对的社会因素相同，孩子们易形成与父母相同的饮食习惯。这也往往易被认为是遗传因素。

2.心理因素

肥胖的人控制自己食欲的能力较弱，他们易于接受外界的刺激。一些人认为，肥胖者在许多情况下都喜欢吃东西，例如：在吃饭时间，或者虽然不饿，但身边有好吃的东西时，也要大吃一顿；当不高兴的时候也靠吃东西来解闷；人们把给孩子吃东西看成是母爱。也有研究表明上述这些因素并不是所有的肥胖者都存在。然而心理因素在人的体重调节上起着重要的作用，这一点是毫无疑问的。

此外，精神因素常影响食欲，食欲中枢的功能受制于精神状态。当精神过度紧张而肾上腺素能神经受刺激或交感神经兴奋时，食欲受抑制；当迷走神经兴奋而胰岛素分泌增多时，食欲常亢进。据近代研究，已知刺激下丘脑腹外侧核促使胰岛素分泌，故食欲亢进；刺激腹内侧核则抑制胰岛素分泌且加强胰升血糖素分泌，故食欲减退。前者为副交感神经中枢，后者为交感神经中枢。两者在肥胖症发病机理中起重要调节作用。

3.生理因素

在正常的生理情况下，人体在生长期都蓄积一定量的脂肪。生长期，特别是童年和青春发育期的早期阶段，对于是否发生肥胖来说是一个关键时

期。成年的早期阶段是另一个重要时期，因为在此期间，人们的运动量往往减少，而摄入的热量并没有相应地减少。对妇女来说，她们在怀孕期间和绝经之后往往易于发胖，这多是由于体内激素的变化所引起的。对于男子来说，中年的早期阶段容易发胖，这主要是由于这时期的运动量减少，而他们在青春期所形成的饮食量却没有改变的缘故。无论是男是女，在 50 岁之后都趋于发胖。这是由于 50 岁之后人体基础代谢率降低，身体的活动量也降低，但是对供应的热能却没有作相应的调整的缘故。

胰岛素有促进脂肪合成、抑制脂肪分解的作用，如果血浆胰岛素基值及葡萄糖刺激后分泌均偏高可刺激脂肪合成，引起肥胖。且肥大的脂肪细胞膜上胰岛素受体对胰岛素不敏感，常要求胰岛素分泌及其血浓度升高，形成恶性循环。

从肥胖类型而论可分两类：自幼发生者有全身脂肪细胞增生肥大，较不易控制；自成年后肥胖者，仅有脂肪细胞肥大，分布以躯干为主，较易用饮食控制。对胰岛素的不敏感性也较易于控制饮食后恢复。

肥胖的人，对于疾病的抵抗力一般都较低，容易引起冠心病、高血压、糖尿病、胆结石和脑中风等病。对于中老年人来说，过度肥胖是膜康遭到威胁的一个信号，当然，轻度肥胖一般是不会引起不良症状的。到中等肥胖时，由于体内大量脂肪组织的堆积，就会形成身体的额外负担，出现一系列症状。过多的脂肪，需要很多的血液来供给，这就加重了心血管系统的负担。由于胸腹部大量脂肪的堆积，横膈膜被迫抬高，胸廓和横隔膜的运动受到了限制，既妨碍了呼吸，也妨碍心脏的舒张，因而肥胖的人常感气促、疲乏和不能耐受较重的体力活动。脂肪过多，使氧气消耗比正常人增加 34～40%。在到达重度肥胖时，由于肺泡换气不足，还会出现缺氧和二氧化碳潴留的情况，长此下去，可以发生心肺功能衰竭。

随着人们生活提高，饮食变化，肥胖者日趋增多，人们又追求健美，于是社会上兴起了“ 减肥热 ”。很多人误以为“ 减肥 ”就是单纯地控制饮食，结果造成了饮食紊乱。如神经性厌食，这是一种自我饥饿的形式。这些人对体重的增加惊慌万状，因而拒绝吃东西，甚至在体重较低、形容憔淬时仍一意孤行，最后导致营养不良，甚则危及生命。

中医认为肥胖者多痰湿，一般说“ 瘦人多火，肥人多痰 ”即是此意。引起肥胖的原因不外湿、痰、水、瘀等，因此治疗时采取比湿、祛痰、利水、通腑、温阳、逐瘀等法。为了配合治疗，肥胖者还应适当控制饮食，增加劳动锻炼，以巩固治疗效果。

轻度肥胖者，仅需限制脂肪、糖类（包括零食糕点、啤酒等），使总热量低于消耗量，多体力劳动运动，使每月体重下降 0.5～1 千克，渐渐达到正常标准。

中度以上者宜限制进食量,每日热量 1200 卡以下,使每月减轻体重约 1～2 千克。但食物中蛋白质不宜少于每千克标准体重 1 克/日,可增加到每日 100 克左右，同时增加蔬菜量，以减少热卡而增加食物体积，减少病者饥饿感。

对重度肥胖者除了控制饮食外，在医生的指导下辅以药物治疗。

下面介绍一些简便易行、效果显著的减肥饮食疗法。

1.调整饮食减肥

节食是减肥的重要方法。除了节食以外，还应注意调整饮食。一是调整饮食时间。有些节食者。早餐、午餐尽量少吃，一到晚餐放开吃；同时，一

般家庭往往是晚餐全家团聚，饭菜也丰盛，吃得多了，容易发胖。因此一定要坚持“早上吃饱，中午吃好，晚上吃少”的原则。二是调整饮食结构。要尽量减少高脂肪食品，每日所需热量，要有一半来自各种碳水化合物食品，如米饭、馒头、面包、土豆、水果、蔬菜等；油煎食品每周不超过两次，当用油煎食品时用油量要少。三是不吃零食。爱吃零食者容易增加体重。

2.蔬菜减肥

蔬菜含水多，含糖、脂肪少，发热量低。蔬菜中的水分参加水代谢，通过肾脏能很快排出体外，因此有利于减肥，如黄瓜、南瓜、冬瓜、绿豆芽等。有些蔬菜如芹菜、白菜、菠菜、韭菜等含有大量植物纤维素，这些纤维素无法消化，因为人体内缺乏消化它的酶，肥胖者多吃这些蔬菜有两大好处：一是纤维素本身不被吸收产热，无形中降低了体内热量的储存；二是纤维素在肠道内停留的时间较短，别的食物在它的带动下加快了通过胃肠道的时间，从而干扰营养物质的吸收，脂肪便难堆积。还有些蔬菜含有某种特殊物质，如黄瓜中含有丙醇禁酸，这种物质有抑制体内糖转化为脂肪的作用，糖不转化为脂肪。又如白萝卜中含的芥子油能促进脂肪的消耗，直到达到减肥的目的。又如大葱中含的有机硫能刺激人体某些激素的分泌，而这些激素能促进脂肪的分解。

3.食醋减肥

食醋可以消耗体内脂肪，使糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行，起到减肥的作用。

4.喝汤减肥

喝汤可以从两方面起到减肥的作用，一则可以抑制食欲，二则多喝汤可以减少主食、副食的摄取量。

5.饮水减肥

人体减少水分的摄入，脂肪就逐渐沉积：增加水分的摄入，储存的脂肪就逐渐减少。这是因为人体水分不足时，肾脏的生理功能不能正常发挥，而且会加重肝脏的负担。而肝脏的基本功能之一是使储藏的脂肪转化为热能，若增加额外的负担就会影响其本身功能的发挥，使脂肪代谢减慢，造成脂肪堆积，身体发胖。同时，在减肥的过程中，由于脂肪代谢活动增强，产生的各种废物增多，也需要较多的水分来排除废物。因此，饮水减肥是有科学根据的。饮水量一般为 2000 毫升左右（如果天热出汗多，或从事重体力劳动等特殊情况例外），太少不起作用，过多对身体也不利。饮水最好饮凉开水。

6.饮荷叶茶减肥

我国的荷叶减肥茶，曾经风靡日本，普遍反映对减肥确有功效。制作方法是：在夏季有新鲜荷叶时，收取新鲜荷叶 100 张，用剪刀剪成细条晾干，再用生山楂、生薏米各 1000 克，桔子皮 500 克，混合分成 100 包，每天早上取 1 包放入热水瓶中，用沸水浸泡，并以此代茶喝，喝完了再加开水泡，次日再换新的。连服 100 天，可见成效。这种减肥茶味道清香，既可减肥，又当饮料，一举两得。

7.醋泡黄豆减肥

黄豆含有丰富的蛋白质，并含有防止某些疾病不可缺少的植物性脂肪、维生素 E、钙质、食物纤维等；而醋含有醋酸、柠檬酸等，可防止脂肪合成并促其分解，故可防止肥胖。制作方法是：用清水把黄豆洗净，沥干水后把黄豆放到锅里炒 20～25 分钟（注意不要烧焦），炒至金黄最好。然后把晾凉

的黄豆放到宽口密封的瓶子里，装至半瓶左右，再加满醋，放到冰箱里过 5、6 天即可食用。每天早晚分别吃 5、6 粒，坚持一段时间必能见效。

8.花粉减肥

花粉既是身体的滋补剂，又能防止肥胖。花粉是安全的营养物，即使长时间服用，也没有任何副作用。

下面再介绍一些减肥食养方。

(1）绿豆海带粥

【组成】绿豆、海带各 100 克。

【功效】减肥消痰、清暑热作用。

【用法用量】煮粥食用，每日 1 次，久服见效。

【注意事项】不宜多放糖。

(2）槐角乌龙茶

【组成】乌龙茶 3 克，槐角 18 克，首乌 30 克，冬瓜皮 18 克，山楂肉 15 克。

【功效】消脂减肥。

【用法用量】将后 4 味中药共煎去渣，用药汤冲沏乌龙茶，代茶饮用。

【注意事项】不宜放糖。

(3）细腰身方

【组成】桃花 3 株。

【功效】细腰身，并令人面洁白悦泽，颜色红润。

【用法用量】空腹饮服 0.5～1.5 克。

【注意事项】因桃花利水、活血、通便作用较强，每次服用的剂量不宜太大，一般控制在 2 克以内为宜。若服后出现大便泄泻则宜暂停，以免“耗人阴血，损元气”。

(4）荷叶粥

【组成】鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，冰糖少许。

【功效】降血压，解暑热，减肥胖。

【用法用量】粳米淘净，鲜荷叶洗净，切成 1 寸见方的块。鲜荷叶放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮 10 至 15 分钟，去渣留汁。粳米、荷叶汁放入锅内，加冰糖、清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。每日 2 次，作早、晚餐食用。

【注意事项】夏天感受暑热，胸闷烦渴，小便短赤等症也可食用。

(5）山楂肉片

【组成】山楂 60 克，猪肉（瘦）250 克。

【功效】化食消积，可作为高血压、高血脂患者的保健菜。

【用法用量】山楂、猪肉加适量水同煮。肉七成熟时捞出，将肉切成肉片，用糖、醋、姜、葱、黄酒、花椒等调料把肉片拌匀腌 1 小时。然后沥去水分，把肉片放入烧好的菜油中炸至微黄色取出。再将山楂与肉片于锅中同炒，无水分后起锅，淋上香油，加入味精、少许白糖拌匀即成。

【注意事项】宜选用纯精肉为佳。

(6）冬瓜汤

【组成】冬瓜肉连皮 30 克。

【功效】消痰利水，可治肥胖症。

【用法用量】冬瓜肉连皮，每日 30 克，煎汤当茶分数次饮，经常饮用。

【注意事项】不宜放糖。

（四）乌须黑发的食养

东方人是以黑发为美。健康的黑发必须具有自然的光泽，柔软，易于梳理，不分杈，不打结，有弹性和韧性，不容易折断。头发中含有铁、铅、锌、镉、硼、钙、钴、铜、铝、镍等多种微量元素，黑色头发含钼较多。当头发中镍的元素含量增多时，头发就会变得灰白。

白发可分为先天性和后天性两种。先天性白发往往有家族史，以局限性白发较常见，多见于前额发际部；先天性全头白发较罕见，常发生于白化病的病人。后天性白发常见有老年性白发和少年白发两种。老年性白发属生理现象，多自 40～50 岁开始，通常先起于两鬓，逐渐波及全头，随后胡须亦变白。老年自发虽属衰老表现，但各人不同，有的老人满头银发而精神矍铄，一般健康状态很好。有的则年迈体弱而白发很少。少年白发发生于儿童及青少年，常有家族史，除白发增多外，不影响身体健康。青春时期骤然发生的白发，有的与营养障碍有关。精神因素可影响头发变白，白发也可以是某些疾病的一个症状。护发不当也可出现头发干燥枯黄，毫无光泽，发梢分杈和容易折断，甚至引起脱发。

护发和美鬌，不但需要经常使用一些外用的护发美容之品，更重要的是补充机体丰富的营养和足够的水分。有益于护发美鬌的饮食应该是维生素和矿物质含量丰富而饱和脂肪酸含量低的食物，如绿色蔬菜、水果以及蛋白质含量高的鱼、家禽、瘦猪肉和牛羊肉等。头发一旦缺乏铁、铜和矿物质，都会引起头发过早变白，辅助治疗头发早白的食物有：动物肝脏、蛋黄、黑芝麻、核桃、黄豆等。头发脱落过多应补充蛋白质以及钙、铁、硫等多种微量元素，如黑豆、蛋、奶、黑芝麻等食物。如果头发开杈、折断，需要多食用含有蛋白质丰富的食物如蛋类、瘦肉、果仁、谷类等。此外，多吃甜食、脂肪，会促使体内血液偏于酸性而导致头发干燥、变黄，多吃新鲜蔬菜和水果是保护头发的有效方法之一。在治疗上，还应防止劳伤，保持精神愉快，俗话说：“ 笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。 ” 人体是一个有机的整体，在影响头发变化的诸多因素中，心理因素是极其重要的。

中医学认为，肾其华在发，只有肾中的精气盈满，上荣于发，头发才能保持黑亮。因此，从保健的角度来讲，必须节房事，调起居，保肾精，同时适当使用一些药物。其中，外用方药大多具有护发、染发的功能，主要针对“ 标 ” 的问题，内服方药则能补肾精，充气血，解决“ 本 ” 的问题。头发的盛衰与肾的强弱有着密切的关系，因而防治头发过早脱落、变白、发黄、干燥等的食疗首先以补肾入手，兼以摄食头发所需的营养。

下面介绍一些乌须黑发的食养方。

（1）仙人粥

【组成】何首乌（采大者）。

【功效】补肝肾，益气血，乌须发，驻容颜。

【用法用量】不可犯铁，竹刀刮去皮，切成片，收起。每用 15 克，砂罐煮烂，下白米 2 合，煮成粥。常服。

【注意事项】烹煮时切勿煮焦，且不宜用铁锅，随用随做。

（2）胡核

【组成】胡桃仁适量。

【功效】补益肾气，黑泽须发，通润血脉。

【用法用量】胡核破壳取仁，须渐渐食之，初日服 1 颗，每 5 日加 1 颗，至 20 颗止。周而复始。

【注意事项】核桃性热，入肺肾，惟虚寒者宜之，而痰火积热者，则不宜多食。

（3）胡麻

【组成】胡麻 3 升。

【功效】补益肾气，润泽脏腑。

【用法用量】淘净甑蒸，令气遍。曝干，以水淘去沫再蒸，如此九度。以汤脱去皮，簸净，抄香为末，白蜜或枣膏丸弹子大。每温酒化下 1 丸，日 3 服。

【注意事项】胡麻取油以白色者为胜，服食则以黑色者为良。久服有效。

（4）大豆

【组成】大豆 5 升。

【功效】长肌肤，益颜色。

【用法用量】如作酱法，待黄捣末，以猪脂炼膏和丸梧桐子大。

【注意事项】大豆中以黑豆营养最为丰富，入药效果最佳。黑豆入盐煮，黑色通肾，又引之以盐，补肾效力大增，常时服之，确能补肾乌发。

（5）黄精酒

【组成】黄精 2000 克，天门冬 1500 千克（去心），松针 3000 克，白术 2000 克，枸杞 2500 克。

【功效】除百病，延年，乌须发，生齿牙。

【用法用量】俱生用，纳釜中，以水 3 石煮之 1 日，去滓，以清汁浸曲，如家酿法。酒熟取清，随量饮之。

【注意事项】高血压患者慎用。

（6）菖蒲酒

【组成】九节菖蒲不拘多少。

【功效】发白变黑，齿落再生，颜色光彩，气力倍常，耳目聪明，夜有光明，延年益寿，功不尽述。

【用法用量】上药生捣，绞汁 5 斗。糯米 5 斗，炊饭。细曲 2500 克，相拌令匀，入瓷缸，密盖 21 日，即开。温服，日 3 服之。

【注意事项】高血压患青慎用。

（7）芝麻糖

【组成】红砂糖 500 克，黑芝麻 250 克，核桃仁 250 克。

【功效】补血养容。用于治须发早白及脱发。

【用法用量】红砂糖放入锅内，加水少许，以小火煎熬至汁稠时，加入炒熟的黑芝麻及核桃仁，调匀下火，趁热倒在表面涂有食油的大搪瓷盘中。待稍冷将糖压平，用刀划成小块，放凉待用。每次数块，坚持服用。

【注意事项】糖尿病患者禁用。

（8）首乌鸡蛋

【组成】首乌 30 克，鸡蛋 2 个。

【功效】滋阴养血。用于治须发早白，脱发过多，未老先衰，体虚头晕等症。

【用法用量】先将鸡蛋洗刷干净，砂锅内放入清水。鸡蛋连壳同首乌共煮半小时，蛋熟后去壳再放入锅内煮半小时即成。先吃蛋，后饮汤。

【注意事项】高脂血症者不宜久用。

(9) 桑椹膏

【组成】桑椹、蜂蜜各适量。

【功效】养血脉，乌须发。治头发早白。

【用法用量】用纱布将桑椹挤汁，过滤后装于瓷器皿中，文火熬成膏。加适量蜂蜜调匀，贮存于瓶中备用。每次服 1～2 汤匙，每日 1 次，温开水送服。

【注意事项】肠胃功能欠佳、大便搪薄者慎用。

(10) 芝麻红枣丸

【组成】黑芝麻 1000 克，红枣 1000 克。

【功效】益肾养阴。用于治头发早白。

【用法用量】芝麻九蒸九晒，研为细末。红枣去核后与芝麻共捣如泥，砭为小丸，大如梧桐。每次 20 粒，温开水迭服，每日 3 次。

【注意事项】大便溏薄者慎用。

（五）消除皮肤黑斑的食养

皮肤黑斑不仅影响美观，如果出现在面部，常常给人带来烦恼。尤其是现在随着社会交往的不断增加，人们越来越重视自己的“外包装”，为美化容颜愿意化费更多的精力和时间。

色斑常见于面部。根据中医历代文献记载，常见的面部色素斑有“雀斑”、“面皯黯”、“黧黑斑”、“面尘”、“面黑斑驳”、“面野疮”、“面皯黯如雀卵色”等等。其主要包括现代医学的雀斑、黄褐斑、皮肤黑变病等多种色素沉着性病变。

雀斑为淡褐色或深褐色，直径约 0.3 厘米左右小斑点。多发生于面、颈、肩及手背等暴光部位。夏季日晒后皮疹增多，色加深。冬季或暴露日光较少时，皮疹颜色变淡，甚至完全消失。皮肤白皙的人易患此病，常于儿童期发病，年龄较大后可自行消退。本病系物理性光损伤性皮肤病。有的患者为带染色体显性遗传的表现，因此在临床上可见到上下两代在同样部位发生同病。组织病理示基底层细胞黑素增加。黑素细胞增大，其树枝状突长而多，但黑素细胞数目并不增多。中医亦称“雀斑”或“面皯黯”等。《外科证治全书》认为“黧黑斑”、“面尘”、“黧黑墨黯”三者本同病而异名，形容其症为“面色如尘垢，日久煤黑，形枯不泽或“起大小黑斑，与面肤相平。”雀斑的形成或由于先天肾水不足，阴虚火邪上炎，郁结于面部；或由情绪过激化火，风邪外袭，火郁孙络。故治疗多从滋阴补肾清降火邪，疏散风邪，活血通络着手。《诸病源候论》面皯黯候亦云：“人面皮上，或有如乌麻，或如雀卵上之色是也。此由风邪客于皮肤，痰饮渍于脏腑，然无自觉症”。其病机如云：“面黑皯者，或脏腑有痰饮，或皮肤受风邪，皆会血气不调，致生黑皯。五脏六腑十二经血皆上于面，夫血之行，俱荣表里，人或痰饮渍脏或腠理受风，致血气不和，或湿或浊，不能荣于皮肤，故变生黑皯。若皮肤受风，外治则瘥，脏腑有饮，由疗方愈也。”《医宗金鉴》亦云：“皯黯如尘久始暗，原于忧思抑郁成，大如莲子小赤豆，玉容久洗自然平。”

黄褐斑为发生于面部的黄褐色斑。女性多见。日晒、内分泌（特别是求偶素）不调与发病有关。有些妇女于妊娠 3～5 个月时发生本病，但于分娩后逐渐消退。有的妇女患子宫、卵巢等生殖系统疾病，或于绝经期发生本病，当给予调整内分泌治疗后，症状可以消退。口服避孕药后，也可出现本病。也有认为是由于雌激素兴奋黑色素细胞和孕酮后黑色素生成增加。此外某些消耗性疾病如结核、癌症以及恶病质患者也可伴发本病。皮疹为淡褐色或咖啡色斑，大小不等，形状不规则，表面光滑，无炎症及脱屑。对称分布于面部，尤以额、颧、颊、鼻及上唇为多。鼻及颧部皮疹常融合成蝶状，有的患者乳晕、外生殖器、腋窝及腹股沟处皮肤色素也增加。日晒后皮疹颜色加深。组织病理于角质形成细胞内黑素颗粒增大，且数目加多。中医所谓的“黧黑斑”、“黧黑皯黯”、“面尘”、“面黑皯”等，多似现代医学黄褐斑之类的病变。多由于平素性情忧思抑郁，肝气郁滞，血瘀于面；或脾气不足，气血不能荣润于面；或肾水不足，虚热内蕴，郁结不散，致使颜面气血失和而发病。故治疗时多以疏肝健脾、滋肾清热、理气和血为原则。治疗方法多以内眼药为主，并配 合外用药物、按摩、针灸等。

另外，患有雀斑或黄褐斑的病人除了积极治疗外，保持愉快的心情、开阔的胸怀也是有好处的。在饮食方面也应注意适当的选择。一忌辛辣燥火刺

激性食物。辣椒、辣油、生姜、川辣、桂皮、酒类等可助火伤阴，加重病情。二忌高脂肪类食物。饮食肥甘，易伤脾胃，运化失司，不利于病情的好转。要多吃西红柿、胡萝卜以及含维生素 A、C、烟酸较丰富的食物，还可适当吃些花粉、柠檬、白木耳、菊花等滋补品。

（1）千金疗面皯方

【组成】杞子适量，生地黄适量。

【功效】疗面皯，3 日效。

【用法用量】上 2 味，先下筛枸杞子，又捣碎地黄，曝于合下筛。空腹服方 1 克。

【注意事项】大便溏薄者慎用。

（2）丝瓜络汤

【组成】丝瓜络、僵蚕、白茯苓、白菊花各 10 克，珍珠母 20 克，玫瑰花 3 朵，红枣 10 枚。

【功效】通经络，和血脉，清热消斑。用于治面部蝴蝶斑。

【用法用量】将上药水煎 2 次，各取汁 200 毫升。混合后，分 2 次饭后饮服。每日 1 剂，连服 10 天见效。

（3）清暑美容饮料

【组成】珍珠母 250 克，西瓜皮 1000 克，白木耳（银耳）30 克，白糖 500 克。

【功效】清暑美容，宁神，生津解渴。适于暑天劳累之后、眩晕、心悸、口渴、面容枯憔，以及面部色素沉着或面部雀斑等症。

【用法用量】先取白木耳加水煮烂，取汁 1000 毫升备用。将珍珠母浸入 1000 毫升清水中煎 1 小时，再加入洗净、切成条的西瓜皮，煮半小时（可适量加水），滤出药汁 1000 毫升。再将白木耳汁与珍珠母、西瓜皮药汁和匀，一同倒入不锈钢锅中煮沸。加糖 500 克，溶化后使之冷却，加食用香精 5 毫升，装瓶贮冰箱备用。

（4）香椿拌豆腐

【组成】豆腐 500 克，嫩香椿 50 克，精盐、味精、麻油。

【功效】补气和中，生津润燥，清热解毒。方中豆腐性味甘凉，《食鉴本草》称其有“宽中益气，和脾胃，下大肠浊气，消胀满”的作用。《本草纲目》记载，豆腐能“清热散血”。方中香椿具有清热化湿的作用。两物相配，不仅色、香、味俱佳，且能增强其润肤、消斑、美容之功效。

【用法用量】将豆腐洗净，切成大块放锅中，加清水煮沸后捞出，沥于水晾凉，切成黄豆大的丁，装盘备用。再将香椿洗净，放沸水锅内焯一下，捞出切成细末，放入碗内，加适量精盐、味精、麻油，拌匀后撒在豆腐丁上。吃时用筷子拌匀。

（六）去除不良体臭的食养

“体臭”所指范围较广。本病分为全身性和局限性两种。全身性臭汗症指多汗或一些其他原因如高烧引起全身小汗腺排泄过盛，被微生物分解所产生之特异臭气或内服某些药物如砷剂、缬草、磷化物，麝香等随汗液排泄体表所发出的特殊气味。中医“体气”相当于本病。局部性臭汗系大汗腺分泌的有机物质被细菌分解所产生不饱和脂肪酸所致的臭味。中医“狐臭”“狐气”相当于本病。“狐臭，’一名，出自晋代葛洪的《肘后方》，后世医家又名胡臭、体气、腋臭、腋气、漏腋等。历代医家多认为系血气不和，湿热郁于腠理或由于遗传因素所致。患者常带有特殊的臊臭气。本病多发生于腋窝部，严重者在乳晕、脐部、外阴、腹股沟、肛周等处亦可发生。《诸病源候论·狐臭候》云：“人腋下臭，如葱之气者，亦言如狐狸之气考，故谓之狐臭，此皆血气不和，蕴积故气臭。”《外科正宗》称狐臭为“体气”或“狐气”.云：”体气一名狐气，此因父母有所传染者，……此腋下多有棕纹数孔，出此气味。”现代医学称本病为“臭汗症”，多数患者有家族史，可能与遗传有关。这与古人的认识是一致的。

狐臭多见于青壮年，女性较多，老年后症状可逐渐减轻或自愈。受热、饮酒、情绪激动、汗液增多等，臭味可以加重。本病的治疗，除应注意皮肤卫生，经常洗澡，勤洗衣服，保持皮肤干燥清洁以外，中医治疗多以芳香逐秽、散风除湿、止汗除臭、调益气血为基本原则。主要药物有藿香、白芷、川芎、细辛、防风、肉豆寇、木香、甘松香、白檀香、丁香、沉香、茯伶、桔皮、冬瓜仁、麝香等。不仅能去体臭，还可以全身香，以至使被皆香。另外，将香药及具有去污垢作用的中药制成澡豆、香肥皂洗涤身体，或直接将药液、药粉扑洒于皮肤上，也可达到洁肤美容，香身爽神，预防体臭的目的。

去除体臭，应注意以下禁忌：一忌烟、酒。长期吸烟、饮酒，有助长湿热之势的作用，故本病患者不宜饮用。二忌辛辣、腥臊之品。辛辣、腥臊之品有促进血液循环，助长体内湿热的作用。辣椒、辣油、咖喱、川椒、韭菜、蒜苗、芥末等食后易随着汗液分泌而产生特殊气味。三忌油煎、油炸、烧烤之物。油煎、油炸之物难以消化，并能助长湿热，加重体臭的出现。烤制良品也不宜食用。患者最好用清蒸、炖、煮的烹调方法所制的食物。

素有体臭之人，平素宜多饮开水，多吃新鲜蔬菜及有营养的水果。食物宜清淡、滋润。

下面介绍一些去除体臭的食养方。

（1）令人体香方

【组成】炙甘草、瓜子、大枣、松根皮各等份。

【功效】香肌润肤。

【用法用量】上 4 味，捣下筛。食后服 10 克，每日 3 次，温开水送下。

（2）治身体臭令香方

【组成】白芷、柑子皮各 75 克，瓜子仁 100 克，藁本、当归、细辛、桂心各 50 克。

【功效】芳香除臭。

【用法用量】上 7 味治下筛，酒服 1.5～2 克，日 3 服。

【注意事项】脾胃虚寒者慎用。

（3）令人香方

【组成】白芷、蒸草、杜若、杜蘅、藁本各等份。

【功效】辟秽除臭。

【用法用量】上 5 件调蜜为丸，旦服 3 丸，暮服 4 丸。

【注意事项】脾胃阴虚者慎用。

（4）松树皮丸

【组成】松树皮（取第 2 层白皮）500 克，大枣（去核）500 克，肉桂 50 克，冬瓜子（去皮）100 克，蜂蜜 600 克。

【功效】美容香身。久服百日，衣被皆香。

【用法用量】先将大枣捣成泥，再将松树皮、肉桂、冬瓜子仁研细末，过筛与枣泥拌匀，加蜂蜜调作蜜丸，大如枣核，收起备用。每日早晚各服 3～5 丸，坚持服用，日久见效。

（七）消除口臭的食养

“ 口臭 ” 亦名 “ 口气 ”，多由于口齿疾患、肺胃积热及胃有宿食等原因所致，患者口内出气臭秽，常常使人左右不得，臭不可近。口臭其实也是一种疾病，虽然不会危及生命，但是患者本身很烦恼，甚则难以启齿。

口臭来源，主要有以下四个方面。

1.口腔疾病

口腔卫生不良，或有食物残渣贮留，腐败细菌寄生繁殖，可产生臭气，常发生于牙齿的沟窝缝隙和异位牙或阻生牙的不良接触处。炎症感染、溃疡与组织坏死均可产生臭气，有的还有特殊腥臭味，如龋病、牙龈炎、牙周炎、智齿冠周炎、牙槽脓肿、口底化脓性蜂窝织炎、颌骨骨髓炎、复发性坏死性粘液腺周炎、坏死性口炎（奋森螺旋体与梭形菌感染有特殊的腐败腥臭味）、坏疽性口炎（即走马牙疳）、白血病患者牙龈与口腔的坏死性溃疡，以及晚期口腔癌肿等均如此。

2.咽喉疾病

由于食物残渣腐败、炎症产物或组织坏死等产生臭气，如囊腔开放型的咽囊炎、咽囊肿与甲状舌管囊肿、咽侧壁与咽后壁的憩室、长期存留的鼻咽异物、急性咽炎尤其是链球菌性咽炎、溃疡坏死性咽峡炎（奋森螺旋体与梭形菌感染）、传染性单核细胞增多症性咽峡炎的溃疡期、粒细胞缺乏症性咽峡炎、慢性扁桃体炎、扁桃体结石、扁桃体周围脓肿、咽部角化症、咽念珠菌病（常有香甜的气味）、咽鼻疽病、毁形性鼻咽炎、咽喉部 3 期梅毒，以及咽部恶性肿瘤（鼻咽癌、扁桃体癌和肉瘤及喉与喉咽部恶性肿瘤等）。

3.呼吸系统病变

支气管扩张伴有厌气菌感染时，肺脓肿、大叶性肺炎、急性干酪性肺炎，以及肺癌和支气管癌等，有臭气呼出。

4.消化系统病变

食管责门失弛缓症和食管憩室特别是咽食管憩室，食物在食管内或憩室内长期贮积腐败，胃炎特别是慢性胃炎消化不良，以及胃食管恶性肿瘤等，均可有臭气逸出。

此外，尿毒症患者呼气也有特殊气味。还有精神因素引起的自觉性口臭，别人闻不到，属于精神性或神经官能症。出现口臭应找出原发病灶，及时治疗，控制感染，不然难以治愈。如肥大性龈炎后期，可见到上皮细胞或结缔组织的变化；坏死性龈口炎会发展成面颊坏疽或走马牙疳，并发生不同程度的中毒或全身衰竭症状，故应警惕。

口臭属祖国医学 “ 牙痈 ”、“ 坏疽 ” 或 “ 走马牙疳 ” 的辨证范畴。可由外感风热侵袭、阳明胃经火毒上蕴、肝火上冲、肾虚火浮等引起；或火性炎上，阳明胃经上交齿龈，肝旺克土，肾虚水不涵木，皆可引起本症出现。临床分风热侵袭型、胃火上炎型、肝火上冲型、肝旺克土型、肾虚火浮型，关于本病的治法，清代《杂病源流犀烛》云：“ 虚火郁热，蕴于胸胃之间则口臭，宜加减甘露饮；或心劳味厚之人亦口臭，宜加减泻白散；或肺为人烁亦口臭，宜消风散、加减泻白散；或化脓血，如肺痈而口臭，他方不应，宜升麻黄连丸。 ” 近代秦伯未《临证备要》也指出：“ 口内出气臭秽，多属胃火偏盛，常在温热病及 ‘ 口疮 ’、‘ 牙宣 ’ 等证中出现，用加减甘露饮。如若臭如馊腐，则为消化不良，不可作纯热证治疗。经常口有秽气，用藿香煎汤

时时含漱。食韭蒜后口臭，清茶送服连翘末二钱或嚼黑枣数枚能减。”这些记载为今天治疗口臭提供了思路和方法。

口臭的防治，首先应常常清洁口腔，辟除腐秽。主要是通过漱口和刷牙的方法，使口腔内积留的腐恶之物和残存的食物余渣以及异常气味得以法除，使口腔保持洁净爽利。加强口腔的清洁卫生，对保护牙齿、预防疾病也有着积极的意义。其次，口臭的防治除了患者自己应注意个人卫生外，中医根据辨证论治的原则，分别采用情泻肺胃、芳香化浊、清热导滞等方法，运用中药藿香、白芷、细辛、丁香、麦冬、桑白皮、地骨皮、甘草等内服或含化咽津服用，使口中留有清香，馨香高雅，香气抬人，并能法除口中秽浊之气。要法除口臭，还应牢记以下禁忌。

一忌烟。烟直接刺激齿龈、口腔粘膜，破坏细胞，使局部充血、水肿加剧，甚则感染后齿衄流脓，口臭明显，有腐败恶臭味。进一步血循环失常，出现脓毒血症，全身衰竭，发热等症丛生。故口臭病人禁烟，何况烟易致癌。

二忌辛热刺激食物。榨菜、海椒、洋葱、鲜辣粉、酒、咖啡等物，辛热助火，对粘膜是一个直接刺激，使之红肿，破碎，感染化脓，增加口臭。

三忌粗硬多渣食物。进食芥菜、韭菜、甘蔗、竹笋、小核桃等，可刺激局部，并加重胃肠负担，导致浊气上泛，口臭加剧，故忌食。

四忌煎炸炙煿之品。油条、炸猪排、牛排、烤羊肉等食品、既不利于病人咀嚼，义难以消化，在消化道内停留时间长，吸收水份多，引起便秘、口燥，使口臭增剧，故忌用。

五忌用活血辛热类中药，及抗凝剂西药。

口臭病人应多喝开水（用中草药牙膏，正确刷牙），多吃新鲜蔬菜及有营养的水果。食物宜清淡、柔软、滋润，多吃鸡毛菜、冬爪、鲫鱼、西红柿等。

下面介绍一些法除口臭的食养方。

（1）萝卜薄荷汤

【组成】萝卜 20 克，薄荷 10 克。

【功效】对风热侵袭型的口臭病人有效。

【用法用量】将萝卜 20 克水煎，待烂加薄荷一滚即取下，去渣喝汤。每天 1 次，连眼 3 天。

【注意事项】服用人参者也可用此食养方。

（2）藕节绿豆饮

【组成】藕节 10 克，绿豆 20 克。

【功效】对胃火上炎引起的尸臭有效。

【用法用量】以上 2 味水浸，煎汤代茶。每日 1 剂，连服 3～5 天。

【注意事项】此饮稍有苦涩感，不放糖为宜。

（3）鸡桔粉粥

【组成】鸡内金 6 克，干桔皮 3 克，砂仁 1.5 克，粳米 30 克。

【功效】消积健脾，对饮食积滞引起的口臭有效。

【用法用量】粳米淘洗干净放入锅内，鸡内金、桔皮、砂仁一起研成细末，白糖、清水适量一起放入，搅匀，用武火烧沸后，转用文火煎煮至米烂成粥即成。

【注意事项】素体阴虚火旺者慎用。

（4）龙胆山药汤

【组成】龙胆草 3 克，生梨 2 个（切片），淮山药 30 克。
【功效】对肝旺克土型的口臭有效。
【用法用量】以上 3 味水浸，煎汤吃。每天 1 剂，连眼 5 天。
【注意事项】脾胃虚寒者慎用。
(5）香白芷散
【组成】香白芷 20 克，甘草 10 克。
【功效】洁口辟秽，治口臭，对口腔疮疡亦有防治作用。
【用法用量】以上 2 味共研细末，饭后用井花水调服 3 克。
【注意事项】白芷偏于香燥，不宜久用。
(6）白耳羹
【组成】白木耳 30 克，蜂蜜 10 毫升。
【功效】对肾虚火浮型口臭有效。
【用法用量】白木耳煎汤，冲服蜂蜜。每天 1 剂，连服 7 天。
【注意事项】便溏者慎用。

五、妇女保健食养

（一）概说

人有男女性别之分，从青春期开始，女性性器官、性功能渐趋成熟。人生进入青春期以后，性别上的不同使女性在生理、心理上也产生明显不同的特征，因此，女性从青春期开始，就应重视保健，食养也是一非常重要的环节。妇女的保健食养应遵循客观的生理变化，在营养摄入上、饮食调摄上，顺应妇女的生理需要，以保障妇女各阶段的健康。

人的性别，从受精卵即已决定。第一性征的个体在胚胎发育第五周开始逐渐分化而成。人生可分为胎儿期、婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、青年期、成年期和老年期。青春期之前，男女性别差异对生长发育基本没有影响，儿童期的卵巢处于静止状态，直至接近青春期，才开始出现基始卵泡的发育。青春期的最基本特征变化是身高、体重迅速增长，性器官成熟，第二性征出现。

表现为女性青春期发育的最早标志是乳房发育，然后出现阴毛、腋毛和月经。月经初潮是女性青春发动的最主要特征。女子的青春期大约始于 12～14 岁，青春期使原来幼稚状态的第一性征发育成熟，生殖器亦发育成具有生殖能力的性器官，女性随着月经初潮的开始，月经将每月按时涓涓来潮。由于女性内分泌的特点，形成了规则的月经周期，首先每月的月经要丧失一定的血量，因此从青春期开始至绝经期，女性在饮食上要注意铁的补充和铁的吸收，以弥补其在经血中的丢失。

女性生理上的特殊决定了女性一生还要分别渡过孕期、产后、哺乳、更年各期。在上述各个阶段，女性的内分泌、生理变化都各不相同，因此在饮食调养上也要根据不同时期的生理特点进行，使机体能够及时得到所需的营养物质，避免各种因素对妇女可能造成的损害，保障妇女能够平安地渡过每一个特别时期，维持妇女的身体健康。

妇女食养除了上述几个特殊时期以外，应当摄取合理的营养，使膳食所供给的营养与机体所需的营养平衡，太过或不足都应避免。所摄取的食物应能够满足以下几项要求：第一，供给足够的热能来维持体内和体外的一切活动；第二，供给充分的蛋白质以供机体组织的修复与更新；第三，供给各种矿物质来调节生理机能；第四，供给丰富的维生素，增进健康，提高免疫力；第五，供给适当量的纤维素维持正常的排泄。根据我国传统的膳食习惯，一天中应进食粮食类、蛋白质食品、新鲜蔬菜、水果。除此之外饮食要定时，心情和情绪要稳定，饮食要适量，不偏食、不宜太咸。还要注意细嚼慢咽，使胃肠的蠕动和消化液的分泌形成规律。同时充足的睡眠与定时的排泄和户外活动，也有助于促进食欲和有利于食物的消化吸收。

关于妇女月经期的保健食养、怀孕期的保健食养、产后的保健食养、哺乳期的保健食养及更年期的保健食养，在本章中都有专论。妇女在这几个特殊时期的保健食养和平时的膳食平衡，对于女性本人及所孕的后代健康都有非常重要的影响，同时对于妇女延缓衰老，维持身体健康及延年益寿都有肯定的作用。因此，女性要善于利用每日所必需的自然的进食方式合理地摄取营养，安排好膳食，用可口美味的烹调方式，对其自身的健康是肯定无疑的，同时，对充当贤妻良母也是必备的条件之一。

（二）妇女月经期的食养

月经是青春少女的信使。随着女性青春期的来临，月经也将涓涓来潮。月经是女性特有的一种生理现象，它象征着女性的生殖功能已逐步发育成熟。正常发育的女子，一般在 12～14 岁左右月经来潮。月经初潮是女子性成熟的最明显的标志，表示其已具备排卵能力即生殖能力。正常育龄妇女除妊娠、哺乳期外，都有较规律的月经周期，通常月经周期一般每隔 28 天左右月经来潮一次，3～7 天以后干净。前人谓此“如月之盈亏，潮之有信”，故民间又称之为“月信”或“月水”。中医认为，女子月经产生是脏腑、气血、经络作用于胞宫的正常生理现象，《素问·上古天真论》曰：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；……七七任脉虚，太冲脉衰少、天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”说明在生殖功能的成熟中，天癸的产生是一个重要环节。“天癸”的产生必须依赖肾气的推助，是月经正常来潮的物质基础。“七七”肾气渐衰，天癸渐竭，在 49 岁左右，月经闭止称“绝经”或“断经”。绝经的年龄可因个体差异而相应提早或延迟。

正常情况下，人脑中的脑垂体和下丘脑调节卵巢分泌女性激素，这些激素促使子宫内膜发生变化，产生月经。这一系列活动都是在大脑皮层控制下进行的。在月经期，体内的雌激素和孕激素水平突然下降，子宫内膜剥离坏死和脱落，也会引起人体的一系列不适反应，如乳胀，腰酸，腹部隐痛，腹泻或便秘，疲乏，嗜睡，畏寒，工作、学习效率低下，情绪变坏等，这些都是正常反应。与此同时，月经期机体的免疫功能下降，因而容易遭受外界不良因素的影响而发生各种疾病。月经期以后是增生期，在月经周期的第 5～14 天这时卵泡逐渐生长发育，分泌雌激素，子宫内膜修复增生，机能逐渐恢复至平衡状态，月经期出现的一系列不适反应逐渐消失，工作、学习效率进入良好状态。到月经前期，在月经周期的 25～28 天，雌激素和孕激素又复低下，月经期的反应再次出现，周而复始直至绝经期。

月经是一个生理过程的反映，月经期经血的多少，经血色泽的深浅，有无血块和特殊的臭气，月经周期是否规则等都与机体的阴阳寒热相关。经血多者属虚；血块多者属瘀；颜色深音内热重，经血色浅为血虚；有臭气者湿热重。因此月经不仅是女性性周期的一种表现，也是妇女健康状况的重要标志之一。月经既是下丘脑——垂体——卵巢间的功能表现，也是全身功能状况的反映。神经系统及内分泌器官的功能紊乱，可影响下丘脑——垂体——卵巢轴的功能失调而发生月经病；月经病亦可引起机体其他器官的功能障碍，出现贫血、不孕、肥胖等症。中医对此也有非常精辟的论述，认为月经病由于郁怒忧思，过食辛辣寒凉之物，经期忽视摄生，感受风寒、湿邪或其他病邪等，导致气血不调，脏腑功能失职，冲任二脉受损。月经与人的整体相关，机体的功能状况又可影响月经周期，因此仅在月经期加强保健是不够的，而要在整个月经周期中注意卫生保健，避免各种不利因素的影响。

在月经期要避免剧烈活动和过冷过强的刺激，这在食品选择上尤为重要。由于食品的性味对月经的影响很大，在月经期加强食养是保障妇女健康，杜绝月经病产生的重要途径。中医认为酸性食物有收敛、固涩的特性，经期多食酸性食物易使血管收敛，血液涩滞，不利于经血的畅行和排出，会使经量减少，经行不畅甚则痛经。故经期应少吃醋与醋为调料的酸辣菜、泡菜和

李子、青梅、柠檬、芒果等酸性食品。月经期还要注意忌食寒凉之物，“血得寒则凝”，“寒主收引”。凡是冷饮、冰冻饮料、冰镇酒类和生拌冷菜等，如拌黄瓜、拌凉粉、拌萝卜等都会因其低温的物理特性而使血管收缩，血液滞凝，使经血瘀阻，排泄不畅而致腹痛。盛夏季节，不少女性都有进食冷饮的嗜好，在月经期多吃冷饮，会刺激胃粘膜，使胃肠血管痉挛，消化液分泌减少，影响消化吸收功能甚至可引起腹痛、腹泻等消化功能紊乱的症状。突然的寒冷刺激会使经期明显充血的盆腔内血管痉挛，反应性地引起子宫收缩，从而发生痛经和停经等，故经期及经期前后忌食之。月经期也应忌食辛辣辛温的热性食品，血得热则妄行，经期食用热性食品可引起月经过多、经期先行、崩漏、血色鲜红，甚则出现贫血。故经期不宜食用辣椒、咖喱、狗肉、羊肉、大蒜、韭菜以及各种酒类。热性食物与酒类饮食后会扩张血管，盆腔充血加重，对有炎症及痛经者，可使其病情加重。

月经期间注意保暖，避免着凉，即使在盛夏期间，也不能贪凉。经期不宜长时间吹风扇，尤其在晚间不可吹着风扇睡。夏日，人熟睡时毛孔张开，猛吹凉风易得伤风感冒，妇女经期还会产生经血少、停经等月经紊乱症状。月经期妇女还不宜露天夜宿，不宜游泳和洗冷水澡，不宜坐卧凉地板和下水田劳动。月经期间子宫内膜脱落，官腔表面敞着疮口，阴道内有自我保护作用的粘液被经血冲淡，阴道杀灭或抑制细菌的作用减弱，防御功能降低。经期子宫颈口微微张口，游泳，洗澡（坐浴），病菌容易入侵，发生生殖器官感染。坐卧凉地板和下水田劳动，身体受潮受寒受雨淋，容易诱发筋骨关节酸痛，引起腰腿痛、月经稀少、痛经、停经等妇科疾患。

育龄期妇女每月一次规则的月经，丧失一定的血量，随之也丧失一定的铁。因此，育龄期妇女在食养上首先要根据这一生理特点，补充一定的铁剂。育龄妇女每日补充铁剂应不低于 18 毫克。在月经期间的饮食宜清淡、易消化。对于经期出现浮肿者应控制钠盐的摄入，以减轻水钠潴留，月经期间也不宜吃得过饱，要多喝开水，保持大便通畅。可食用新鲜蔬菜、水果，增加维生素的摄入量，同时也可食用鲤鱼汤、黄鱼大蒜汤、葱白鸭汤等容易消化的汤类食物，以及鸡蛋、猪肝、鸡等高蛋白食物，忌食刺激性、海腥食物及高脂肪等食物。月经期间尽可能减轻工作，避免过于紧张、过于疲劳等不良刺激，注意劳逸结合，保证足够的睡眠，保持精神愉快，使每月一度的月经按时而来，安然而去，从而保证妇女的身体健康。

（1）生姜红糖茶

【组成】生姜 10 克，红糖 30 克。

【功效】温中散寒，适宜寒湿凝滞之痛经。

【用法用量】用上药加水煎服，于月经来潮前服用。

【注意事项】月经量多者不宜服用。

（2）益母草煮鸡蛋

【组成】益母草 30 克，鸡蛋 2 个。

【功效】补血调经，适宜于月经先期，胸腹胀痛者。

【用法用量】上 2 味中药加水适量同煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻即成，月经前每日 1 次，连服数日，吃蛋饮汤。

（3）黑豆红花饮

【组成】黑豆 30 克，红花 6 克，红糖 30 克。

【功效】活血通经，适宜月经闭止，小腹时而冷痛作胀等症。

【用法用量】黑豆拣去杂质，洗净。放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，用文火煮，至黑豆熟烂。除去黑豆、红花，留汁，加红糖搅匀即成。每次服 1 杯，每日 2 次。

【注意事项】服用时宜加温。

（4）鳖甲炖白鸽

【组成】甲鱼（鳖）50 克，白鸽 1 只，葱、姜、黄酒、盐、味精各适量。

【功效】滋肾益气，散结通经，适宜体虚所致闭经。

【用法用量】将白鸽用水憋死，除去毛桩、内脏；甲鱼洗净捶成碎块，成入白鸽腹内。将白鸽放入搪瓷碗内，加姜、葱、盐、黄酒、清水（适量），再将搪瓷碗放入铁锅内隔水炖熟。

（5）小麦饭

【组成】小麦仁 150 克，红糖少许。

【功效】养肝止血，适宜于月经过多，崩漏不止。

【用法用量】小麦仁淘净，放入锅内，加清水适量，用武火焖煮 40 至 50 分钟即熟。红糖放入另一锅内，加清水适量，用文火熬成糖汁。待小麦饭熟后，将糖汁浇在麦仁饭上，拌匀即成。每日 1 次，中午食用。

【注意事项】也可将小麦仁放入搪瓷盆内，加清水适量，上笼蒸 40 至 50 分钟，再浇红糖汁也可。

（6）淡菜煨猪肉

【组成】猪五花肉 400 克，猪油 25 克，淡菜 50 克，白糖 25 克。小葱 2 根，生姜 2 片，酱油 25 克，黄酒 20 克，胡椒粉 1 克，精盐 1 克。

【功效】滋阴补血，补肝肾，适宜于贫血、崩漏、带下。

【用法用量】淡菜用清水淘洗后，放入汤碗中，用开水泡开（最好上笼蒸一蒸），使其回软，用清水洗净，待用。猪肉用刀切成 3 厘米见方的块，取锅一只，放入清水及猪肉块。上旺火烧沸后，撇去浮沫，将猪肉捞起，用温水洗净猪肉上的油污杂物。锅烧热，用油润滑一下，重新舀入猪油，投入姜、葱，煸炒起香，放入诸肉、黄酒、酱油。煸一煸后，注入清水 500 克，倒入淡菜及白糖、精盐。烧沸后，转小火约煨 1 小时半。待收汤后，装入碗中，洒上胡椒粉即成。

【注意事项】经前食用，可治经血过多。

（7）糯米阿胶粥

【组成】阿胶 30 克，糯米 100 克，红糖少许。

【功效】滋阴补虚，养血止血，适宜于功能失调性子宫出血。

【用法用量】先用糯米煮粥，待粥将熟后，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮二三沸即可。每日分 2 次服食，3 天为 1 疗程，间断服用。

【注意事项】连续服食会有胸满气闷的感觉，脾胃虚弱者不宜多用。

（8）清炖元菜

【组成】活甲鱼 500 克，排骨 100 克，生姜 1 块，葱结 1 个，黄酒 50 克，精盐 4 克，胡椒粉 1 克，蒜泥 10 克。

【功效】补劳伤，壮阳气，大补阴之不足，适用于妇女闭经。

【用法用量】将甲鱼杀死，出尽甲鱼血，挖出内脏斩去脚爪与尾，放温水中浸泡 10 分钟，去除外层白粘膜，刮尽黑衣皮，洗净。再放入沸水锅中，煮约 5 分钟，揭开背壳，清理杂物。将甲鱼肉斩成 4 块，洗净待用。排骨斩成小块，放人沸水中出水，用温水冲洗干净，沥水。最后，把排骨、甲鱼块、

葱结、拍松的姜块、黄酒，舀入清水淹没甲鱼块，上旺火烧沸，撇去浮沫。小火焖炖约 2 个半小时，至甲鱼酥烂时去姜、葱结，加精盐调味。洒上胡椒粉及蒜泥即成。

【注意事项】孕妇、产后泄泻、失眠与胃寒脾虚者，不宜食甲鱼。死甲鱼含有大量组织胺，切不可食。甲鱼还不得与苋菜、桃子、荠菜、兔肉同食。

(9）乌骨鸡丝瓜汤

【组成】乌骨鸡 1 只，丝瓜半条。

【功效】养阴清热止血，适用于崩漏。

【用法用量】有乌骨鸡宰杀后去内脏、毛桩，洗净，去骨取肉。丝瓜半条去皮洗净切块，共煮。煮熟后放盐、味精、酒适量，即可食用。分 2～3 次，吃肉喝汤。

【注意事项】食欲差、有实热症不宜食用。

(10）酒水炖鸡肉政蓉汤

【组成】黑公鸡 1 只（约 1000 克），肉苁蓉 50 克，味精、精盐各适量。

【功效】温肾阳，强肾气，适用于月经先期。

【用法用量】公鸡宰杀后去毛，剁去嘴、爪，剖腹去脏，冲洗干净，去骨切成小块。鸡块与肉灰蓉同入锅内，加水、酒（各半）适量。完用武火烧沸，后改文火慢炖。待鸡熟烂后，加盐、味精调味即可。

(11）冻猪皮胶

【组成】猪皮 1000 克（去毛），黄酒 250 毫升，红糖 250 克。

【功效】养血滋阴止血，适应于阴虚内热引起的月经过多、崩漏及各种出血证。

【用法用量】将猪皮切片，加水适量，炖至稠粘状，加黄酒、红糖调匀，停火，冷藏备用。每次 20 毫升，每日 3 次。

(12）红杞田七鸡

【组成】肥母鸡 1 只，枸杞 15 克，三七 10 克，黄酒 30 克，味精 5 克，胡椒粉 5 克，姜 20 克，葱白 30 克，盐 10 克。

【功效】滋补肝肾。大补气血。

【用法用量】鸡宰杀后褪净毛桩，除去内脏，斩去爪，冲洗干净。枸杞子洗净。将三七分成两份，一份研成末，一份上笼蒸软后，切成薄片。葱、姜洗净，葱切成段与细末，姜切成大块，碎块捣成姜汁，将鸡先放入沸水汆一下，捞出，用凉水冲洗后，沥于水分。然后把枸杞、三七片、姜片、葱段塞入鸡腹内，把鸡放入碗内，放清汤，加胡椒粉、黄酒。再把三七粉撒在鸡脯上，用湿棉纸封严碗口，用武火上笼蒸约 2 小时。待鸡熟后，揭去纸，加味精调好味，吃肉喝汤。

(13）地骨墨鱼汤

【组成】地骨皮 10 克，乌贼鱼（墨鱼）200 克。

【功效】养阴清热，通经活血，适应于月经过少、月经后期者。

【用法用量】先将乌贼鱼洗净切片，地骨皮煎水取汁，与墨鱼同放锅中稍加水煮汤，以油盐调味，食墨鱼饮汤。

(14）雪花鸡汤

【组成】党参 15 克，雪莲花 3 克，峨参 1.5 克，慧政米 100 克，鸡肉 100 克，葱 5 克，姜 5 克。

【功效】法寒壮阳，补中益气。

【用法用量】将党参、雪莲花、峨参择净，党参、雪莲花切成约 1 寸 2 分长的段，峨参切成片。党参、雪莲花、峨参放入纱布袋内，扎紧袋口。薏苡米用清水淘净后，装入另一纱布袋内，扎紧袋口。鸡肉、两只纱布药袋、葱、姜放入锅内，用武火烧沸后，转用文火炖 2～3 小时左右。捞出鸡肉，斩成 6～8 分见方的块。解开盛薏政米的纱布袋，按所需量放人碗内，再加原汤、盐，搅匀即成。每日早晨 1 次，每次 1 碗，分 10 次服完。

（三）妇女怀孕期的食养

计划生育是我国的一项基本国策，是我国目前控制人口增长推行的一项重要措施。为了使人口的增长与社会和经济发展相适应，同资源利用相协调，“一对夫妇只生一个好”已经取得了广泛的、显著的成效。一对夫妇只生一个孩子，谁都希望生一个健康、聪明的孩子，因此推动了优生优育工作的深入，使优生优育的知识在社会上不断地普及和推行。妇女怀孕期保健所涉及的主要是优生学，它是一门研究生育健康聪明的后代的科学。优生学包含了孕前期与孕期保健两个方面。几千年来，祖国医学对优生有着丰富的理论和实践，它在适时怀孕、逐月养胎、胎教方面都有着非常成功的经验。

精子和卵子的结合是妊娠的开始。孕前夫妇的身体健康状况、年龄、有无遗传性疾患、有无劳伤脯疾，对于生命开始的受精卵的质量，即生下孩子的体质都有着相当密切的关系。《诸氏遗书》说：“男女之合，二情交畅，父少母老，产女必羸，母壮父衰，生男必弱”。又说：“合男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而聚，女虽十四而天癸至，必二十而嫁，皆欲阴阳完实而交合则交而孕、孕而育、育而子坚壮长寿。”以上论述指出，大妇双方必须具备发育完实和健壮的体质，适当的年龄，男女阴阳之气充盛，才能交合。交合则成优质的胎孕，孕育体质健康的后代。反之，则对男女双方和后代都将带来危险。

优生的条件除了以上所述之外，还与受孕适时相关：“欲得智贤之子，需得天时、地利、人和”。天时：“天地氤氲，万物化醇、男女媾精，万物化生，此造化自然之理，亦无思无为之道。”所以媾精当择“天日精明，风光霁月，时和气爽之时。”地利：“《素问·异法方异论》指出：“东方之域，天地之所始生也，鱼盐之地，海滨傍水，其民食负而嗜咸……，故其民皆黑色疏理。”说明地理环境、饮食嗜好与人的优生密切相关。人和：“人和”是优生之至要，种子求嗣，双方要有良好的性情，欢悦的情趣，以利气血和顺，不仅能交合成孕，而且少疾、聪明、俊秀而多寿。

现代医学认为胎儿的形成共经历三个特殊阶段：受精卵植入阶段；主要器官和组织的分化阶段；全面生长期阶段。受精卵的植入（0 至 2 周）在受孕之前，子宫壁子宫内膜为接受受精卵做好了准备，如果受孕成功，受精卵便迅速地变为一种圆形的胚胞。胚胞一边增长，从输卵管向子宫内移动，到子官腔后即在于宫内膜上着床。主要器官和组织的分化在第 2 至第 8 周。这时胚胎的发育非常迅速，形成三层基本的细胞层（三胚层）生成身体的各种特异性的器官和组织。受孕 7 周时，新的生命已初具人形，怀孕早期的胚胎如此迅速的生长，需要充分的营养作为基础。全面生长期为第 8 周至出生。这时主要是各器官和组织迅速地生长，并趋于成熟。这时母体需要大量的营养素以满足胎儿生长的需要，同时，还要为即将到来的分娩与其后的哺乳作好准备。

怀孕以后，母体的内环境及所处的外环境都对胎儿产生重要影响。因此，孕妇在此举足轻重的特殊时期，一定要从多方面加强保健，用科学的态度面对怀孕以后听产生的一系列生理反应，安排好孕期的生活环境，把精神和心理调摄至最佳状态；注意劳逸结合，合理地补充营养，尽量避免接触以及服用对胎儿生长发育不利的物理、化学因素以及药物；注意个人卫生，预防各种传染病，使孕妇能够安然地度过整个妊娠期，让小生命得以健康成长。

妇女妊娠以后，心理上会出现不少新的变化。由于妊娠各个阶段生理上的变化与心理变化交织在一起，难免造成孕妇焦虑、恐惧、忧伤、烦躁的心态和情绪。因此，妇女在整个妊娠期保持良好的精神和心理状态非常重要。根据现代医学研究发现，母亲的情绪将影响到胎儿的身心健康，孕妇的精神、心理状态对胎儿的生长发育确有很大影响。大量的临床观察资料证实在妊娠 7～10 周内孕妇情绪过度不安，可能导致胎儿口唇畸变，出现唇裂和腭裂。这是由于人体在情绪激烈波动或遭受强烈刺激下会使体内肾上腺皮质激素分泌增多。肾上腺皮质激素有明显的阻挠胚胎某些组织的联合作用；另一方面，在妊娠中期和后期，孕妇的精神状态处于恐惧和忧伤情绪中，也可能产生流产、早产、胎盘早剥、死产、胎儿体重较轻以及产后婴儿消化功能不良、婴儿情绪与行为不良等种种问题。因此，孕期母亲愉快舒畅的心情，父母亲切交谈和经常聆听美好悦耳的音乐，居住环境的色彩柔和安静、整洁、卫生，对胎儿的健康成长都是大有益处的。

母亲的精神状态和心理状态对胎儿的正常生长确有很大关系，这在我国古老的“胎教”就得以充分的体现。近年来，在推行优生学中，又得到了重视。“胎教”在我国由来已久。据汉朝韩婴记载，孟子的母亲曾说：“吾怀妊是子，席不正不坐，割不正不食，胎教之也”。司马迁的《史记》中记载：“太伍有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言。”《妇人良方大全》指出，孕妇的气血阴阳保持平衡协调，“阴阳平均，气质完备，”胎儿能正常地生长发育。若母体气血失调，则可造成胎儿禀赋异常。因此，强调要在“胚胎造化之始，精遗气变之后，保卫辅翼固有道矣”。说明古人不仅认识到母体虚弱或患慢性病，足以影响胎儿健康，同时还认为这种情况可以通过对孕妇的调养来预防和纠正。因此，孕期的营养支持即食养有度对于母孕的健康都非常重要。古人的胎教还强调孕期加强孕妇的品德修养，培养其高尚情操，保持良好的精神状态，可使胎儿出生后智力高超，品格端方，认为早期进行胎教对婴儿的智力发育大有好处。据研究，胎儿的压觉、触觉等感受器，怀孕 10 周前后即已形成，怀孕 30 周以后具有功能，28 周胎儿对音响有充分的反应能力，而且其对音响的反应，比成人更敏感。人脑细胞的发育关键期是从胎儿到 3 岁，其中胎儿形成的第 10～18 周是人脑发育两个增殖高峰之一，平均以每分钟几十万个脑细胞的速度增殖。胎儿的神经系统发育有赖于母体提供丰富的养料，即各种营养要素，孕期合理的饮食调养是“胎教”实施的基础。因此，胎儿期进行“胎教”是有其接受教育的基础，同时也证实古老的“胎教”是科学的。所以孕期孕妇良好的精神状态，良好的品格修养，以及有意识地学习一些科学文化知识，对胎儿的健康成长以及今后的智力发育都是有着十分重要的影响。

孕期谨防感染、谨慎用药也是优生学的一个关键问题。因此孕妇一旦受到感染，则会给胎儿带来不良影响，有的可直接感染胎儿发生畸型或死亡；有的虽不直接感染胎儿，但因孕妇感染时期产生高热和其他症状，可导致流产、早产或胎儿死亡。

孕妇感染后直接传给胎儿的机会较少，但是已知有 10 多种病毒能够通过胎盘，对胎儿危害较大的有风疹病毒、巨细胞病毒，妊娠早期感染，就会感染胎儿，以致发生畸胎。怀孕早期感染风疹病毒，可使胎儿产生白内障、先天性心脏病、神经性耳聋。乙型肝炎是我国的高发病种，孕妇中乙肝表面抗

原（HBsAg）阳性率约占 6%，乙肝 e 抗原（HBeAg）阳性率约占 3%。这些孕妇过去得过乙型肝炎，现为乙肝病毒携带者，可在分娩时将病毒传给新生儿。这些病儿将成为将来肝癌的高发人群。

在我国通过胎盘感染胎儿危害较大的病原体还有弓形虫病，这是一种人畜共患以猫为主要传播媒介的寄生虫病。受感染的猫每天可从粪便中排出上千只幼虫。孕前感染弓形虫，对胎儿无影响，孕期重新感染才可能危害胎儿。牛羊等家畜受感染，肌肉中即含有此幼虫，因此经常接触感染弓形虫猫或者食用烧煮不透的牛、羊肉者，均可致胎儿感染。早期感染，胎儿发生神经血管畸型，将来产下的婴儿为无脑儿、脊椎裂或脑积水；孕中期感染者可使胎儿发生脉络膜视网膜炎而致失明。因此，孕妇不要接触猫、狗，不吃生的鱼片、肉片，食前要洗手。

此外，近年来性病的流传也殃及孕妇。孕妇得了性病，如梅毒、淋病、艾滋病，都会传给胎儿，对胎儿产生很大影响。梅毒会使胎儿死在腹中；新生儿经过有淋病母亲产道娩出时可被感染，新生儿双眼感染后导致双目失明；艾滋病也可通过胎盘传给胎儿，其出生以后会早年夭折。

妊娠后，由于孕妇全身的内分泌发生改变，孕妇容易得肾盂肾炎和肺炎。而且一旦得病，症状往往较重。因此为了预防感染，孕妇要尽量少去公共场所，因为这些场所空气混浊、人员纷杂，致病微生物密度较高，容易感染上各种传染病。另外，这些环境中经常烟雾缭绕，噪音刺耳，这些化学和物理因素对孕妇及胎儿都是大为不利的。孕妇还要注意冷暖，注意个人卫生，经常保持外阴清洁。洗澡尽量采用淋浴，怀孕后 1～3 个月和 7～9 个月内应禁止性生活。

怀孕期间，服用药物必须谨慎，特别是孕早期，妊娠 3 个月内，最好尽量避免不必要的药物治疗。因为这一阶段胎儿各脏器正处于分化时期，有些药物可以通过胎盘进入胎儿体内，影响胎儿发育而致畸。此外孕妇应忌服用对胎儿有较大毒性的药物如各种抗癌药，因其能抑制或杀伤生长旺盛中的胎儿细胞而引起流产、死胎或畸型；各种放射性同位素，如放射性同位素碘，可破坏胎儿的甲状腺，从而影响胎儿脑部发育；性激素类药物可妨碍胎儿生殖器发育，使这些男女胎儿成年后生殖能力低下；四环素可使孕妇发生脂肪肝，甚至死亡，还可使胎儿乳齿黄染，抑制骨骼生长；链霉素长期服用可使胎儿发生耳聋；抗甲状腺药物，可抑制胎儿的甲状腺功能。

孕妇除了要谨慎用药之外，还要尽可能不接触放射线。放射线除 X 射线以外，还有 α、β、γ、以及电子、中子等放射线，它们属于物理因素中的电离辐射。因此，怀孕后 5～6 个月以前，即在胎儿各器官成熟之前，一定要避免照射 X 射线。

孕妇在妊娠期间还要戒烟酒。饮酒对孕妇及胎儿都极为不利。因为酒精极易通过胎盘进入胎儿体内，使胎儿血液中的酒精浓度与孕母相同，长期过量饮酒，可使胎儿发生慢性酒精中毒症。在孕早期 3 个月内酗酒者，可使胎儿发生面部畸型。晚期饮酒者，虽不发生胎儿畸型，但可使胎儿发育迟缓、智力迟纯，出生后可出现哭叫不安、呼吸急促、肌肉震颤的酒精综合征。

孕妇吸烟或被动吸烟，都对胎儿产生不良影响。烟中的氰化物、一氧化碳和尼古丁等有害物质，都会影响胎儿，使出生胎儿的身高、胸围、头围指标都低于正常儿，体重平均减轻 200～250 克。死亡率也较高。这是所谓的胎儿烟草综合征，它的不良影响可延续到 7～11 岁。这时他们的身高比不抽烟

者的后代平均矮 1 厘米，他们的阅读力、计算力和其他智能均较低。因此，除孕妇本人应戒烟以外，工作环境、家庭居室内也应禁止吸烟。

孕妇的营养也是影响孕妇健康和胎儿生长发育的重要条件之一、孕妇除了要担负胎儿生长发育所必需的一切营养物质，还要担负自身因妊娠所增加的额外营养需要，即适应胎儿生长的需要，为以后分娩和哺乳作准备。在这些变化中，母亲的体重逐渐增加。这种增加不仅是胎儿、胎盘逐渐长大和羊水增多，还包括子宫、乳房和母体脂肪储备及血液容量的增加。妊娠期间，正常体重应增加 11～12.5 千克，体储脂肪约 4 千克。如果孕期营养不良，体重增加很少，影响胎儿生长发育，甚至发生营养不良，对小儿的智力发展影响也很大。小儿的脑细胞大部分在出生以前分裂而成，脑细胞的数量是否足够，发育是否完善决定了胎儿出生以后的智力高低。而脑细胞发育又直接与供给的蛋白质、核酸及一些辅助营养素的充足与否相关，如孕期营养供应不良，将使脑细胞分化缓慢，导致脑细胞数量减少。因此欲使孩子出生以后聪明幢康，母体从怀孕起即应保证食物中有足够的蛋白质及各种必需的营养素。

在妊娠期中，母亲的饮食应提供哪些营养素才能满足胎儿的生长需要及母体的变化需求呢？整个妊娠期，所有的基本营养素需要量均大大地提高。孕妇营养需要的决定要素取决于以下 3 个方面：第一，孕妇的年龄与经产状态：20 岁左有的女性怀孕时，除了妊娠的营养需要之外，还要加上她自身生长的需要。高龄孕妇，危险性随年龄增加而增加，其营养需要量低于前者。经产状态和妊娠间隔时间也影响孕妇的营养需要。第二，孕前营养状况：怀孕时的健康状况、营养程度都将影响胎儿的质量。第三，妊娠期复杂的代谢关系：妊娠期，母体、胎儿、胎盘这三者构成了一个完整的生物体，在这三者中连续不断地进行着物质代谢，它们之间相互作用，相互依存，完成共同的生理功能。

孕期的热量与营养素的需要量：孕妇的热量除了摄入其本身必需的热量以外，还要增加胎儿生长发育所需要的能量。孕妇摄取的热量每天最低应不少于 36 千卡/千克，这样能使蛋白质有效地被利用。对身材高大、活动量较大或平时营养状况不佳的孕妇，她们的热量需要量每天可达 2500～3000 千卡。充足的热量供应可满足母体和胎儿的能量与营养素的需要，但热量摄入过多可能导致孕期体重增加，但也不要因此而限制热量的摄入。

第一，蛋白质的需要量：孕妇每天的蛋白质需要量应增加 30 克，每天至少应摄入 74 克。孕妇摄入的蛋白质食物，绝大部分都被用来形成母体和胎儿的身体结构。这些蛋白质主要用于满足迅速增长胎儿的需要；增大子宫增生乳腺、形成胎盘的需要；满足母体循环血量增加，形成血浆蛋白和组织液中蛋白质；参与形成羊水中的蛋白质成分；储于孕妇体内，以供分娩与哺乳之用。整个孕期，母体需储留 950 克左右的蛋白质，孕妇应摄人的蛋白质应以动物蛋白质为主。牛奶、瘦肉、鸡蛋和奶酪中的蛋白质都是完全性蛋白质，营养价值极高。一般说来，蛋白质丰富的食物，其他营养素如钙、铁和维生素 B 族的含量也较丰富，与此相比，植物蛋白质的营养价值都不如上述动物性蛋白质的高。

第二，钙的需要量：孕妇在整个孕期中，对钙的需要量较为显著，钙对于母体和胎儿都十分重要，它是建造骨和牙齿并维持其结构完整的基本元素，又是参与血液凝固的重要物质，还是肌肉的正常收缩及其它代谢活动的

基本物质。胎儿的增长需要大量的钙。整个孕期需贮钙 50 克。钙的主要来源是食物，孕妇应增加食物中的牛奶及相当于牛奶的成分，另外豆制品、芝麻酱、虾皮、海带、鱼类含钙丰富，粗制和强化的食物和绿叶蔬菜香菜、苜蓿、荠菜、油菜、蒜苗、马兰头均含有钙质。

第三，铁的需要量：女性在育龄期间，每月从月经中丢失铁。未孕期间每日应摄取铁 18 毫克，怀孕以后，铁的需要量比平时增加，如果孕妇本来患有贫血，则需要应用较大治疗剂量的铁。孕妇每天应补充铁 30～60 毫克。孕妇摄入充足的铁是维持血红蛋白水平的必要条件，也是胎儿维持肝内铁的储备的重要条件，胎儿从母体中带来铁的足够储备，才能顺利地渡过哺乳期，因为胎儿肝脏中铁的储备充足出生后可甲 3～4 个月，另外对于母体应付在分娩时发生的出血也是非常必要的。铁在食物中鱼类、动物血、动物肉、肝脏、蛋类等含量较高，维生素 C 可以促进铁的吸收。孕妇在怀孕后还要注意补充含碘食物，碘是合成甲状腺素的主要原料，甲状腺素对维持人体的生长发育、新陈代谢有着极为重要的作用。孕妇缺少碘的摄入，可造成胎儿脑发育不良，将来出生以后个子矮小、智力低下，即侏儒症患儿。因此，孕期由于体内新陈代谢增强，对各种营养素及碘的需要量增加，故应注意选食海产品如海带、紫菜、发菜，海产品含碘均很丰富。

第四，维生素的需要量：孕妇对维生素 A、B、C、D 的需要量都显著增加，维生素 A 比未怀孕时供应量应增加 25%，每天约增加 200 国际单位。维生素 A 来源于动物肝脏、全奶、奶油、禽蛋。有色蔬菜如菠菜、苜蓿、豌豆苗、青椒、胡萝卜、红心甜薯含胡萝卜素，在体内可转化为维生素 A。维生素 B 和叶酸的需要量也大大增加，特别是叶酸，每天至少应补充 400 微克。维生素 B 族的来源食物粗粮、豆类、硬果类、瘦肉、内脏、蛋、花生、核桃、瓜子。维生素 C 的需要量平均每天需要至少应用 80 毫克，因此孕妇应多吃新鲜蔬菜与水果。妊娠期胎儿骨骼迅速增长，需要补充大量的钙和磷，因此也必须增加维生素 D 的摄入量，孕妇每天至少应摄入维生素 D400 国际单位。维生素 D 的食物来源为强化牛奶、动物肝脏、鱼肝油、禽蛋等。

妊娠期间，孕妇的食养内容应当是丰富多样的，以满足孕妇与胎儿的营养需要。面对着各种各样的食物，孕妇要正确地作出选择，孕妇可根据自己的饮食习惯进行选择，由于孕期食物选择范围甚广，孕妇可吃她所喜爱的食物。孕妇择食的原则为：食品的量要充足；饮食要有规律，特别要保证早餐的质量；孕妇在孕期不能偏食，应从多方面摄取营养。

（1）砂仁肘子

【组成】猪肘子 500 克，砂仁粉、花椒、盐、葱、姜、香油、黄酒适量。

【功效】温脾止泻，调中安胎。

【用法用量】将猪肘子洗净，用竹签插满小眼。把花椒、盐炒烫，倒出晾到不烫手时在时上揉搓，然后放陶瓷容器内，腌 24 小时（其中翻 1 次）。再把猪肘刮洗一遍，沥去水分，在时子上撒上砂仁粉，用净布卷成筒形，再用绳捆紧，盛入容器内，放葱、姜、黄酒，置旺火上蒸半小时。取出晾到不烫手时，解去绳布，再卷紧捆上，上笼蒸 1 小时。取出凉透，解去绳布，抹上香油。食用时剖开切成薄片即可食用。

【注意事项】大便干结者不宜食用。

（2）菠菜猪肝汤

【组成】菠菜 200 克，猪肝 100 克，黄酒 5 克，精盐 3 克，麻油 5 克，

味精 1 克，胡椒粉 1 克。

【功效】补益气血。

【用法用量】菠菜洗净沥水，猪肝去筋膜切成薄片，浸去血水。猪肝用黄酒拌腌一会，锅内放清水 1000 克，旺火烧沸后投入菠菜烫软。待汤再次烧沸后，投入猪肝。沸后撇去浮沫，加精盐、味精调味。再烧开，洒上胡椒粉，淋上麻油即成。

（3）黄花鱼煮大蒜头

【组成】黄花鱼 150 克，大蒜头 30 克，黄酒、精盐适量。

【功效】补中益气利水，温胃和中，妊娠水肿尤宜。

【用法用量】黄花鱼切成块，大蒜头切片，锅内加水 750 毫升。用文火煮沸至黄花鱼熟透，加黄酒、精盐，煮沸后即可食用。

【注意事项】身热、大便于结有热象者忌用。

（4）糯米扁豆秋梨粥

【组成】糯米 120 克，生扁豆 40 克，秋梨 1 个（去皮、核）。

【功效】暖脾胃，补中气，生津通便，止呕效果尤佳。

【用法用量】将糯米、生扁豆、秋梨加水煮粥，1 天内分 2 次食用，连食 10 天。

【注意事项】便溏者忌用，加糖宜少。

（5）枸杞鸡

【组成】鲜枸杞根 250 克，老母鸡 1 只，葱、姜、盐、黄酒适量。

【功效】补肾养肝，补气固胎，对流产先兆者最为适宜。

【用法用量】老母鸡宰杀后，去毛去内脏，与鲜枸杞根一同放入锅内加水煮开。加入黄酒、葱、姜，再用文火炖 3 小时，加入精盐煮开即可。汤与鸡肉分 3 次服完，连用 2～3 次。

【注意事项】习惯性流产者在流产先兆时即可服用。

（6）芪蒸鹌鹑

【组成】鹌鹑 2 只，黄芪 10 克，姜 2 片，葱白 1 段，胡椒粉、盐适量，清汤 250 克。

【功效】益气补脾，利水消肿，适应于妊娠营养不良者。

【用法用量】将鹌钨杀后沥尽血，褪毛洗净，剖腹去内脏，斩去爪，冲洗干净，放入沸水锅内汆约 1 分钟捞出。黄芪切成薄片，放入鹌鹑腹内，放人碗中加清汤，上笼蒸约 30 分钟即成。再加入盐煮沸后即可。吃鹌鹑喝汤。

【注意事项】上笼蒸前，也可将湿棉纸封口。

（7）蘑菇炒鸡蛋

【组成】鸡蛋 200 克，蘑菇 100 克，素油 50 克，葱 2 根，精盐适量。

【功效】补充孕期蛋白质、维生素。

【用法用量】鲜蘑菇洗净，切片；香葱洗净切成葱花；打入鸡蛋，投入蘑菇，放入盐，打散搅匀。锅烧热，加油，放入葱花起香时，放入鸡蛋浆，结块后即成。

（8）鱼豆鸡

【组成】墨鱼 120 克，母鸡 1 只，黑豆 250 克，酒、葱、姜、精盐适量。

【功效】补气益血，安胎固胎。

【用法用量】墨鱼洗净，母鸡宰杀后去内脏，褪毛洗净，黑豆炒半熟，一同放人锅内煮烂即可食用。每 3 天 1 剂，连服数剂。

【注意事项】墨鱼必须新鲜。

(9)番前鸡蛋汤

【组成】鸡蛋 100 克，番前 200 克，豆油、盐、味精、香葱、麻油适量。

【功效】补益气血，提供孕期所需的蛋白质、维生素等营养素。

【用法用量】番前洗净，切成片；葱洗净切成葱花；鸡蛋搅散。锅烧热后，放豆油，倒入鸡蛋浆，成形时投入适量开水，投入番前。烧 10 分钟，放入调料煮成乳白色后即成。

【注意事项】腹泻者番前可换用冬瓜或其他蔬菜。

(10)鲫鱼冬瓜皮汤

【组成】鲫鱼 1 尾，冬瓜皮 60 克，苡米 30 克，葱、姜、酒、盐适量。

【功效】补脾利水消肿。

【用法用量】鲫鱼去鳞、腮、内脏，与冬瓜皮、苡米共煮汤。煮烂后加葱、姜、酒、盐稍煮即可食用。吃鱼喝汤。

【注意事项】盐不宜放入太多。

(11)安胎鲤鱼粥

【组成】活鲤鱼 1 条(约 500 克左右)，苎麻根 20～30 克，糯米 50 克，葱、姜、油、盐等。

【功效】安胎，止血，消肿。

【用法用量】鲤鱼去鳞、腮、内脏，洗净切片，煎汤。再取苎麻根加水 200 毫升，煎到 100 毫升左右。去渣留汁，入鲤鱼汤中，并加糯米、葱、姜、油、盐等，熬成稀稠粥。每日早晚趁热食，3～5 天为 1 疗程。

【注意事项】无流产先兆者可不用中药，也可煮汤。

(12)青椒炒豆芽

【组成】青椒 100 克，绿豆芽 200 克，素油 25 克，精盐 3 克，香醋 3 克，黄酒 5 克，味精 1 克。

【功效】养血育胎。

【用法用量】青椒去蒂、籽洗净，切成细丝；绿豆芽拣尽杂物，洗净沥水。锅上旺火烧热，加油熬热，倒下青椒丝，煸炒。烹入黄酒，淋入醋，然后投入豆芽，加精盐、味精，继续煸炒至熟，即可食用。

【注意事项】烹调时用旺火速炒，可使维生素 C 不损失。

(13)羊髓海带汤

【组成】海带 250 克，羊腔骨 750 克，葱、姜、盐、料酒适量。

【功效】补益精血安胎。

【用法用量】海带用温水浸泡后洗净切块状，加葱、姜、盐、料酒、清水煮开。加羊腔骨，剁成 6～9 厘米长，一同煮，煨汤至烂。食海带，喝汤。

【注意事项】海带浸泡必须 24 小时以上。

(14)糖醋海带

【组成】海带 150 克，糖、醋、精盐、黄酒、葱、姜适量。

【功效】清热滋阴荣脑。

【用法用量】海带用温水浸泡后洗净切成丝状，锅烧热，放入油熬热，放海带丝炒 2～5 分钟，加葱、姜、黄酒、糖、醋，加少量清水煮沸，用微火烧 15 分钟即可食用。

(15)黑鱼冬瓜汤

【组成】黑鱼 1 条(约 500 克)，冬瓜 500 克，葱、姜、大蒜、黄酒。

【功效】温肾利水安胎。

【用法用量】先将黑鱼去腮，剖腹去内脏洗净，冬瓜切块，同放锅内煮烂。加葱、姜、大蒜、黄酒煮开即可，吃鱼喝汤。

【注意事项】浮肿明显者汤内不加盐。加盐视浮肿程度而论。

（四）妇女产后的食养

“十月怀胎，一朝分娩”。妇女经过漫长的妊娠期约 280 天即 40 周左右，一个新的生命就如同“瓜熟蒂落”呱呱地来到人间。一个健康的孩子出生，无疑给家庭和产妇本人带来无限的喜悦。但是产妇在分娩结束后，机体在生理上尚未完全恢复，又由于分娩时精神紧张和腹部疼痛、出血等，使产妇的身体处于非常虚弱的状态。产妇从生产以后恢复到未孕时状态一般约为 6 周，医学上称为产褥期。产褥期在解剖上变化最大的是生殖系统。首先是子宫复旧，胎盘排出以后，子宫收缩，需要 5～6 个月才恢复到未孕时的大小。产褥期中，不断有坏死脱落的蜕膜、瘀血和渗出物经阴道排出，称为恶露。产后第一星期内恶露为血性红色，以后渐渐地颜色变淡，第二星期变成黄色或白色，第三星期基本干净。小生命娩出后，婴儿嗷嗷待哺，产妇在产后第二、三天感到乳房胀痛，这时乳腺开始分泌乳汁。又由于产妇在产后使妊娠期腹壁长期撑长、松弛的腹肌张力恢复，都需要一定的营养，因此，产妇的营养补充，合理地运用膳食调养非常重要。这不仅仅有利于产妇的身体康复，同时对婴儿的生长发育和健康也休戚相关。

产后从膳食中摄取营养是十分必要的，但是产妇在刚生产以后，机体脾胃功能尚未恢复，进食应取渐进加量的方式，提供的食物应当是质量好、品种多、新鲜易消化的软烂食品和汤类为主。产妇每日可吃 5～6 餐，每餐应尽量做到于稀搭配，荤素相宜。产后 2～3 日内，产妇应多吃新鲜蔬菜和水果，蛋白质适量，脂肪不宜吃得太多，但可以吃容易消化的饭菜。因为这时乳腺开始分泌乳汁，乳腺管还不够通畅，不宜食用大量油腻的含脂肪较高的催奶汤类，如鸡汤、鲜鱼汤、蹄胖汤等。早期给予高热量的饮食，可导致乳房高度充血、淋巴管肿胀、乳汁流出不畅、体温升高的现象。产褥期初期产妇大部还有出汗多的现象，这是由于孕期体内储存的大量水分经皮肤排出。另外，产妇在生产以后胃肠张力及蠕动减弱，腹部肌肉松弛，加上卧床休息以后活动少，很容易发生口渴、便秘。因此产妇还应多喝开水、饮料，保持大便通畅。

产褥期民间称为“坐月子”。这一期间所需的营养主要用于帮助生殖器官的恢复，补充妊娠及分娩时的消耗，还要为分泌乳汁创造条件。为此，产妇的膳食质量需要有足够的热量，营养价值较高的蛋白质、丰富的无机盐和维生素。产妇对营养素的需要高于孕期。在食物选择上，可比平时多吃些鸡、鱼、瘦肉，动物的肝、肾、血等动物蛋白质。动物蛋白质的质量较好，而且有利于促进乳汁的分泌。每日不可缺少新鲜蔬菜、水果，水果酸甜可口，能刺激食欲，有助消化和排便，也可进食豆类及其制品，牛奶等。吃甜食用红糖可补充妇女产后失血较多所需的铁，主食可吃饭或者挂面、小米粥轮换吃。挂面比较容易消化小米中含有产妇所需的维生素 B1、B2 及胡萝卜素，其含铁量比稻米高一倍，但其营养并不全面，因此轮流食用可以使产妇所需的营养素互补。在烹调上少用煎、炸，应取容易消化的带汤的炖菜，如母鸡汤、鲜鱼汤、猪蹄汤、排骨汤、牛肉汤等。如换清淡些的营养汤类，可用鸡蛋汤、豆腐汤、青菜汤等。产妇的食量一般可比孕期明显增加，但不要吃得过多过饱，以免引起消化不良，最好不吃隔夜的食物，对于营养的食品也并不是多多益善地食用，而要取营养平衡，不可偏食的科学态度。

产妇在产后重视进食必需的营养素以外，还要注意在饮食中的禁忌之

物，避免摄入对产妇康复不利和对乳汁分泌的食物，如大麦芽、麦乳精、麦芽糖及大麦制品啤酒等。麦类食品有回乳的作用，哺乳者不宜食用。产后产妇的脾胃功能尚未完全恢复，除了少进食油腻之外，过于寒凉的食物会损伤脾阳，影响消化。中医历来有“产前宜清，产后宜温”、“胎前多实，产后多虚”的古训。产后身体百节空虚，恶露易瘀阻不净，故药食均应偏于温润，不可一味寒凉，柿子、梨、西瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、绿豆、白萝卜、百合、田螺肉、螃蟹、蛏子、鳖等寒性食物均应忌之，同时各种冷饮、凉拌生菜（如生拌萝卜丝、拌海蛰、拌凉粉、小葱拌豆腐）和冷荤也应不吃少吃为好。产后还要忌食辛辣燥热、坚硬粗糙和酸性食物。由于产后大量失血、出汗，加之组织间液较多地进入血循环，机体阴津明显不足，辛辣燥热食物如辣椒、胡椒、咖睡、茴香、干炒食品都会伤津耗液，加重口干、便秘、痔疮等。另外，坚硬及酸性食物容易损伤牙齿，使产妇留下日后牙齿易于痠痛的遗患。如坚硬的食物坚果类花生、香榧子、蚕豆、黄豆、栗子、腰果等；酸性食物如青梅、杨梅、葡萄、山楂、李子、酸枣等；粗糙食物如芹菜、竹笋、韭菜、咸菜等；还有一些难以咀嚼的食物如牛肉干、牛筋、海蛰皮、墨鱼等应尽量避免食用。食醋虽然其含有醋酸，但其浓度仅 3～4%，作调味品与牙齿接触时间不长，但可以起到促进食欲的作用，在炖排骨、鱼等时，加入适量醋还有助于帮助这些食物骨头内钙、磷溶解。作为调味品盐应以偏淡为宜，特别是在提倡母乳喂养的今天，产妇的食品不宜过咸，过咸的食品有回奶的作用，不利于乳汁的分泌。

产妇的产褥期过后，还要继续加强营养。母亲本身的机体恢复以后，还要喂哺婴儿，母亲乳汁的质量完全依赖其体内储备和从外界摄入的营养素。母亲分泌乳汁的能力，可随婴儿体重的增长及活动力的增加而逐渐增加，至 7 个月时为高峰，到 9 个月时开始逐渐下降。母亲泌乳量一般每日 500～1000 毫升，每产生 100 毫升乳汁，须摄入约 85 千卡热量。每 100 毫升的母乳中含蛋白质 1～2 克，钙 34 毫克。维生素具有促进乳汁分泌的作用，也是婴儿生长发育必不可少的营养素，因此，产后营养供给不足，势必影响母子健康。产后营养不是短期内重视，一个月内突出可得的，而要在妊娠期奠定基础，在产后继续按需供给直至断乳。

（1）龙眼鸡蛋汤

【组成】龙眼肉 50 克，鸡蛋 1 只。

【功效】益气血，养心脾，适用于产后调养。

【用法用量】将龙眼肉洗净，用清水煮 15 分钟后打入鸡蛋。饮汤食龙眼肉和蛋花。

【注意事项】食欲不佳者、舌苔厚腻者慎用。

（2）太子参猪肉羹

【组成】猪肉 500 克，太子参 30 克，何首乌 15 克，龙眼肉 20 克，葱白、姜、料酒、盐、味精适量。

【功效】滋阴养血，解毒利湿。

【用法用量】瘦猪肉洗净切丁，3 味中药用纱布包扎好，与调料一同放锅内加清水。先在旺火上烧沸，改用微火偎 2～3 小时。猪肉煮至熟烂时，捞出药物等，便可佐餐食用，分 2～3 顿食用。

【注意事项】瘦猪肉应取新鲜的。

（3）翡翠白玉

【组成】丝瓜 200 克，虾仁 50 克，黄酒、精盐、干淀粉、素油、味精适量。

【功效】清热利肠，通经络，行血脉，下乳汁。

【用法用量】丝瓜去皮、切成段后，再切成条，洗净，沥水。虾仁洗净，用洁布吸干水分，加黄酒、盐、干淀粉和上劲。锅上旺火，加素油熬熟后，倒入丝瓜煸炒。出水后加入精盐，舀入半勺清汤烩一烩，用味精调味，用湿淀粉勾稀荧，起锅装盘。锅洗净、抹干，舀入素油，烧至六成油温时，倒入虾仁。变色后捞起，沥油，洒在丝瓜上即成。

【注意事项】素油不宜放入太多。

（4）蒸鳝鱼猪肉

【组成】黄鳝 250 克，猪肉 100 克，葱、盐、姜、黄酒、酱油各适量。

【功效】补中益血。

【用法用量】鳝鱼宰杀后除去内脏，洗净，切成片。猪肉洗净，切成片。鳝鱼片、猪肉片放入碗内，加酱油、盐、葱、姜拌匀，将鳝鱼碗上笼用武火蒸至熟透即成。

【注意事项】猪肉必须新鲜。

（5）益母草汤

【组成】益母草 30 克，红糖适量。

【功效】活血养血，化瘀生新，适用恶露不绝者。

【用法用量】先将益母草水煎取汁，再加红糖，即可饮用。

【注意事项】上法取用益母草冲剂服用同效。

（6）章鱼炖猪爪

【组成】章鱼（于品）200 克，猪脚爪 2 只，葱、姜、盐、味精、黄酒各适量。

【功效】益气血，填肾精，健腰脚。

【用法用量】章鱼用温水（60℃）浸泡 4 小时，切成 1 寸长、6 分宽的块。脚爪除去毛桩、洗净，一剖两爿。猪脚爪、章鱼、葱、姜、黄酒、盐放人锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至熟烂，再加味精搅匀而成。

【注意事项】有荨麻疹病史者忌用章鱼。

（7）鸡汁粥

【组成】母鸡汤 1000 克，粳米 50 克，盐、味精、葱、姜适量。

【功效】滋补气血，安养五脏。

【用法用量】粳米淘洗干净。粳米、鸡汤（撇去表面浮油）放入锅内，用武火烧沸后，转用文火煮至熟即成。每日早、晚 2 次，作点心食用。

【注意事项】盐不宜放太多。

（8）当归生姜羊肉汤

【组成】当归 15 克，生姜 15 克，羊肉 100～200 克。

【功效】补血通络，散寒开胃。

【用法用量】羊肉洗净，将羊肉、生姜、当归切片，3 味共煮汤。待羊肉熟烂以后，取汤服用，食肉。

【注意事项】阴虚火旺、腹泻、食欲不振者少用。

（9）羊脂蜜膏

【组成】生地 60 克，生姜汁 50 毫升，羊脂 100 克，蜂蜜 200 克。

【功效】养阴生津，补中润燥。

【用法用量】生地加水适量煎煮，每 20 分钟取煎液 1 次，加水再煎。共取浓汁 3 次，合并，以小火煎煮浓缩至稠粘如膏时，加生姜汁、羊脂和蜂蜜。至沸停火，待冷后装瓶备用。每日 2 次，每次 1 汤匙。

【注意事项】腹泻者忌用。

（10）猪蹄葱白煮豆腐

【组成】猪蹄 1 只，葱白 15 克，豆腐 90 克，黄酒 50 毫升。

【功效】补气通阳，适宜于产后虚弱者。

【用法用量】将猪蹄切成 8 块，与葱白、豆腐同放入砂锅，加清水 1 碗半，用文火煮成 1 碗。再倒入黄酒和适量酱油即可吃。每日 1 次，一般用 5～7 次后见效。

【注意事项】食欲不佳者慎用。

（11）豆浆炖海带

【组成】豆浆 1000 毫升，海带 150 克。

【功效】补益下乳。

【用法用量】将海带用温水浸泡 24 小时以上，洗净。海带和豆浆共炖，待海带炖烂后淡吃，连服 5～6 天。

（12）枇杷叶糯米粽

【组成】糯米适量，新鲜枇杷叶若干。

【功效】补中益气，暖脾和胃，止汗。

【用法用量】糯米清水泡一夜，新鲜枇杷叶去毛洗净水浸软，用以包棕。蒸熟食，每日 1 次，每次 100～150 克，连服 3～4 日。

【注意事项】食欲不振者忌用。

（13）糯米酒鸡

【组成】糯米酒、鸡肉适量，红枣（去核），生姜若干片。

【功效】健肝脾益气血，适用于产后或体弱者。

【用法用量】将以上几味共蒸，鸡肉熟即可食用。

【注意事项】糯米酒加鸡蛋功效同上。将糯米酒煮沸后，加入打好的鸡蛋，食用。有咳嗽发热、痰黄粘者忌用。

（14）攒鸡儿

【组成】肥鸡 1 只，葱、姜、盐、小椒末、醋各适量，干面条 100 克。

【功效】补中益气。

【围法用量】将鸡宰杀后，除毛桩、内脏、洗净。将鸡放入锅内，加葱、姜、盐、醋、清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至鸡熟。捞出鸡，鸡肉切成鸡丝。鸡汤用武火烧沸后，放面条煮熟，捞入碗内，将鸡丝放在面条上即成。

【注意事项】面条可先在开水中过汤后，再放入鸡汤内煮。

（五）妇女哺乳期的食养

“母乳喂养好”的大量实践经验及科学研究，推动了国内外越来越多的母亲都乐意采用自己的乳汁来喂哺自己的婴儿。用母乳喂养婴儿不仅可使婴儿得到最理想的营养需要，通过母乳喂哺的方式，可以增加母子的感情交流，充分享受母爱。母乳与母爱是紧密相连的，母亲搂抱着婴儿，使婴儿在母亲的怀抱中得到安全感和亲切感，有利于婴儿的心理健康发展。再者，母乳也是婴儿最适宜的既经济又方便卫生的天然营养品，母乳中的糖、脂肪、蛋白质这三大营养素和矿物质的含量都很丰富，维生素的含量也完全能够满足婴儿的生长需要。母乳中的蛋白质颗粒小，容易吸收，母乳中的乳糖、胱氨酸等物质作用于大脑神经细胞，有利于婴儿的智力发展。因此母乳喂养对婴儿来说是一种最适宜最幸福的喂养方式。

母乳喂养，婴儿还可从母体中得到相当的免疫力（特别是初乳），使婴儿的体质好，发病少。母乳喂养使婴儿经常处于活跃、愉快、反应灵敏状况中，使婴儿大脑的兴奋和抑制自然协调，有利于心理发育正常，其性格稳定，心理素质良好。

乳母通过母乳喂哺婴儿，也有利于其本身的康复。哺乳期，体内分泌的刺激乳汁分泌的激素——泌乳素增多，其对子宫有刺激作用，可使子宫较快地恢复到怀孕前状态。因此哺乳有助于子宫的康复，哺乳妇女比不哺乳者身体复元所需的时间短。另外，近年来科学研究发现，哺乳可能也是预防乳腺癌发生的一种好的方法。哺乳时，可使乳母血中孕激素浓度降低，有一定的避孕作用，贫穷国家多采用此方法来延长哺乳期而达到避孕的目的。这不是一种很安全的避孕方法，在大力推行计划生育的我国，不是一种最合适的避孕措施。

乳母经历了分娩，在产程中消耗了大量的体力以及分娩时的出血和产后的康复都需要通过提供充足的营养得以补充，另外，婴儿产出以后，嗷嗷待哺，向婴儿提供最佳的天然营养食品母乳也需要消耗母体内的大量营养储备，因此，哺乳期的食养非常重要。一方面它要保证母体在康复中的营养需求，另一方面又要向婴儿提供优质的母乳。乳母分泌乳汁的哺乳期要经历一个不短的相当时期，随着婴儿生长速度的加快，对营养的需要量也与日俱增。妇女在哺乳期的基本营养需要量比怀孕期还要多，她们需要得到十分充分的营养方面的支持。如果乳母营养不良，必定会影响乳汁分泌和乳汁的质量，既影响婴儿的生长，又有碍于乳母自身健康。在整个哺乳期，营养的摄入特别是蛋白质、维生素、水分的补充，甚为重要。在哺乳期，饮用高质饮料如牛奶、麦乳精、豆浆、果汁、米汤、肉汤、肝汤等，可促进乳汁的正常分泌。

乳母各种营养素的需要量：

蛋白质：哺乳妇女的蛋白质需要量比未怀孕时每天增加 20 克，即她们的饮食中的蛋自质每天不得少于 70 克。高质量的蛋白质可保证高质量的乳汁分泌。

热量：哺乳期的热量摄入比未怀孕时每天最少要增加 500 千卡。每天摄入热量总量不得少于 2500 千卡，其中哺乳妇女每天产乳量平均为 850 毫升，其中消耗热量 700 千卡。在产奶过程中，有关代谢活动需耗热量 400～450 千卡。母体在哺乳期的能量消耗，可来自于怀孕期的脂肪储备，对此，应通过膳食予以不断地补充。

矿物质：哺乳期妇女需要较多的钙，主要是经乳汁喂养婴儿，以促进婴儿骨骼的生长发育。哺乳期妇女对铁的需要量比孕妇少，母乳中铁的含量很少，哺乳期妇女对铁的需要量与平时几乎相似。

维生素：哺乳期妇女对维生素的需要量与孕妇相同。哺乳期每天应比未孕时增加 40 毫克，每天摄入量应不少于 100 毫克。对维生素 A 及 B 族的需要量与怀孕时大致相等。这些维生素从膳食中获取，其摄入量与热量相关，随热量增加而增加。

液体：母乳中含水很多，哺乳妇女需要补充大量液体，应多喝水，多喝汤，多饮用营养丰富的饮料，如果汁、茶、牛奶等，但是，不可喝酒类。

为了使乳母能够向婴儿提供充足的优质的母乳，使其婴儿得以正常健康的生长，哺乳期妇女每天应从饮食中摄取充足的营养素。比较理想的乳母膳食的具体内容：每天需牛奶 1/2～1 磅，肉类 250 克，鸡蛋 2～3 只，豆或豆制品 100 克，绿叶蔬菜 500 克，谷类或粗细粮 500 克，油脂 50 克，高营养饮料数杯。哺乳期除了必要的营养补充杯，还要注意休息，并进行适度的活动，尽可能使身心松弛，精神愉快。中医对乳母的饮食调养也有很多阐述。朱震享说：“乳子之母尤宜谨节，饮食情欲，皆影响乳汁，可损害胎儿。”《保婴家秘》说：“乳子之母当节饮食，慎七情，调六气，养太和。”因此，乳母能慎寒暑恚怒厚味炙煿，庶乳汁清和，儿不致疾，否则阴阳偏胜，气血沸腾，乳汁败坏，必生诸病。乳母的饮食和情绪对乳汁的分泌关系甚大，乳母服用药物其乳汁对婴儿也有影响。一般哺乳期以不服闲药物为宜，虽然大多数药物在乳汁中含量甚微，但对于处于大脑、骨骼等重要脏器迅速生长发育的婴儿来说，都可引起不良影响，甚至可导致畸型或引起多种疾病。因此有些药物乳母必须禁忌，如氯霉素、四环素类、避孕药、异烟肼、安替匹林、抗肿瘤药及用于诊疗的放射性核素。如果乳母的疾病必须运用药物治疗，应在医生的指导下采用暂时停止哺乳或者间隔喂哺，既保证母乳的供给，又不影响乳母的治疗。

乳母从产后 2～3 天，开始给婴儿哺乳，其本身尚处于产后恢复中，这时，应当吃容易消化和富有营养的食物。除了主食米饭、面食之外，每天应多吃新鲜蔬菜和水果，以利于产后机体恢复，增强免疫力和乳汁的分泌。乳母在产后 2～3 天内刚开始分泌乳汁，乳腺管不够通畅，新生儿吸吮乳汁不多，不宜吃大量油腻的含脂肪量高的汤类如鸡汤、蹄胖汤、鲜鱼汤，而应食用一些清淡的易消化的食物最为适宜，如香菇肉片、瘦肉蛋汤等。待乳汁分泌畅通后再逐渐增加营养，在每日三餐主食之外，可适当加 2～3 次点心，但不要吃得过多过饱，以免消化不良。在饮食上要注意卫生，吃过食物要漱口，睡前要刷牙。不吃生食和隔夜食物，不吃酸辣等刺激性食物。

哺乳期食养大多为催乳膳食，我国民间流传的催乳方至今仍广为流传，如鲫鱼汤、鸡汤、蹄膀汤等，其中有些在我国古医籍就有所记载。《千金要方》有验方一则谓：“母猪蹄一具，粗切，以水三斗，煮熟，得五、六升汁，饮之”，治妇人产后无乳。综合上述催乳方，多为一些高蛋白以动物蛋白为主的汤类菜肴。其实蔬菜也有催乳之功效。相传武则天产后少乳，又复大便秘结、口腔溃糜，当时盂洗献上一食疗方——茭白泥鳅豆腐羹加醋调服，不意竟得以奏效。茭白为含糖，蛋白质，维生素 C、B1、B2 等及多种矿物质蔬菜，中医认为有解热毒、防烦渴、利二便和催乳的功效，比较适合于湿热体质者或产妇。

（1）冻猪蹄

【组成】猪蹄 1000 克，姜块 3 块，葱结 2 个，桂皮 5 克，黄酒 50 克，精盐 10 克。

【功效】填肾精血，健腰腿，滋胃液，润皮肤，长肌肉，助血脉，长乳汁。

【用法用量】猪蹄去骨去毛洗净，置锅内放清水数斤，上温火烧沸，捞起，用清水洗净。再放入大砂锅放姜、葱结、黄酒、桂皮，加满清水上旺火烧沸后小火焖煮 2 个半小时，捞出晾凉。撕成碎肉再放原汤内加精盐烧沸后再焖 15 分钟离火，让其自然冷却成冻。吃时挖出供汤热食。

【注意事项】猪蹄必须新鲜。

（2）清炖乌骨鸡

【组成】乌骨鸡 1500 克，黄芪 25 克，党参 15 克，枸杞子 15 克，葱、姜、盐、酒适量。

【功效】补肝肾，益气血，适宜于产后虚亏，乳汁分泌不足。

【用法用量】乌骨鸡洗净后切成碎片，加入盐、酒拌匀，稍候片刻加入葱、姜，最后将中药党参、黄芪、枸杞子铺在最上面，隔水蒸煮 20 分钟即可食用。

【注意事项】上述中药也可不用。

（3）熘炒黄花猪腰

【组成】猪肾（腰子）500 克，黄花菜 50 克，盐、生粉、葱姜、蒜、白糖、味精、植物油适量。

【功效】补肾，通乳。

【用法用量】猪肾一剖两，剔去筋膜臊腺，洗净，切成腰花块备用。烧热锅，放植物油，九成熟时放葱、姜、蒜入锅，放腰花爆炒片刻。至猪腰变色熟透时，加黄花菜、盐、糖煸炒片刻，加水生粉勾芡，推匀，加味精即成。

【注意事项】猪腰必须新鲜。

（4）鲫鱼炖猪蹄

【组成】活鲫鱼 1 尾，猪蹄 1 只。

【功效】健脾补肾通乳，适应脾胃虚弱，产后少乳。

【用法用量】鲫鱼去鳞、内脏，洗净。猪蹄切块，同鲫鱼一起加水 750 毫升，用旺火隔水炖至猪蹄熟透即成。食猪蹄、鲫鱼，喝汤。每日 2 次，佐餐食。

【注意事项】猪蹄必须新鲜。

（5）木瓜烧带鱼

【组成】生木瓜 400 克，鲜带鱼 350 克，葱、姜、醋、盐、酱油、黄酒、味精各适量。

【功效】滋阴，补虚，通乳，适应妇女产后少乳症。

【用法用量】鲜带鱼去肠杂、鳃，洗净，切成 1 寸长的段。生木瓜洗净，削去瓜皮，除去瓜核，切成 1 寸长、7 分厚的块。把带鱼、木瓜放入锅内，加葱、姜、醋、盐、酱油、黄酒、清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖熬至熟即成。

（6）母鸡炖山药

【组成】母鸡 1 只，黄蔑 30 克，党参 15 克，山药 15 克，红枣 15 克，黄酒 50 克。

【功效】补脾胃通乳汁，益气养血。

【用法用量】母鸡宰杀后，去毛及内脏，将上述中药置入腹腔内，在药面上浇黄酒，隔水蒸熟。在 1～2 天内将鸡肉食完。

【注意事项】用公鸡也可，公鸡具有较好的温补作用，也有通乳的功效。也可炖汤或炖食。

（7）丝瓜鲫鱼汤

【组成】活鲫鱼 2 条（约 500 克），丝瓜 200 克，精盐、黄酒、猪油、胡椒粉适量，葱结 2 个，生姜 3 片。

【功效】益气健脾，清热解毒，通乳汁。

【用法用量】活鲫鱼去鳞、鱼鳃及内脏，鱼背上剖双十字花刀。炒锅烧热加油滑锅，换上熟猪油烧热，投下鲫鱼，略煎两面，烹上黄酒，加清水、生姜、葱结烧沸后用小火焖 20 分钟。再把去皮、切成 6 厘米段分切成 4 瓣的丝瓜投入鱼汤锅中，加旺火煮至汤呈乳白色后加精盐。再烧 3 分钟，起锅倒入汤碗中，洒上胡椒粉即可食用。

【注意事项】鲫鱼汤是催乳菜看，它的做法有多种多样，可根据自己的习惯和口味选择。①通草鲫鱼汤：取鲫鱼 1 尾，放通草 5 克，宽汤炖食。②鲫鱼汤：鲫鱼 500 克，加黄酒 100 克，炖汤食用。③鲫鱼豆芽汤：取鲫鱼 2 尾，加黄豆芽 30 克，同煮汤食。

（8）花生炖猪爪

【组成】猪脚爪 2 个，花生米 200 克，葱、姜、盐、黄酒各适量。

【功效】养血益阴，通乳。

【用法用量】拔去脚爪的毛桩，洗净，用刀划口，加花生米、盐、葱、姜、黄酒、清水适量。用武火烧沸后，转用文火熬至熟烂即可食用。

【注意事项】猪爪须新鲜，霉至花生不能用。

（9）鲶鱼卧鸡蛋

【组成】鳃鱼 1 条，鸡蛋 2 只，小葱 2 根，生姜 2 片，大蒜 2 根，黄酒、精盐、猪油、胡椒粉各适量。

【功效】滋阴开胃，催乳，利尿，润肤。

【用法用量】鳃鱼用草抹去体外粘液，去内脏、去鳃，斩去硬鳍，洗净，沥水；青大蒜洗净切成末。锅烧热，加油，换上猪油，将小葱、生姜偏炒，投蛤鱼，煎至发白。烹入黄酒，加清水 750 克，用旺火烧约 20 分钟，加精盐味精。加入鸡蛋 1 只，将鱼汤锅移小火，再打入第二只鸡蛋，卧至 5～7 分钟。取汤碗一只，放入大蒜末，将卧煮好的鱼蛋汤，倒入汤碗中，洒上胡椒粉，淋上麻油即成。

【注意事项】须用活鲶鱼。鱼蛋汤宜当日煮当日眼完。

（10）归芪鲤鱼汤

【组成】大鲤鱼 1 尾，当归 15 克，黄蔑 50 克，酒、盐、葱、姜适量。

【功效】补气，养血，通乳。

【用法用量】将鲤鱼洗净去内脏和鱼鳞，与当归、黄芪同煮，放入酒、盐、葱、姜。

【注意事项】须用活鲤鱼。

（11）鸡蛋蘸芝麻末

【组成】鸡蛋 2 只，芝麻 200 克，盐少量。

【功效】补气血，增乳汁。

【用法用量】鸡蛋煮熟去外壳。芝麻炒香后放少量盐，炒 2 分钟后冷却，研为细末。用鸡蛋蘸芝麻末食用。

【注意事项】芝麻以粒整齐、润泽、无虫蛀发霉者为佳，已发霉变质者禁用。通乳用白芝麻，腹泻者禁用。

（12）芪肝汤

【组成】猪肝 500 克，黄芪 60 克，黄酒、盐、葱、姜适量。

【功效】补肝益气，养血通乳。

【用法用量】猪肝切片洗净浸水中，洗清血水，加黄芪，放水适量同煮。烧沸后加黄酒、盐、葱、姜，用小火煮 30 分钟后即成。连汤食用。

【注意事项】猪肝须新鲜。

（13）芪杞炖乳鸽

【组成】黄芪 30 克，枸杞子 30 克，乳鸽 1 只，味精、盐各适量。

【功效】补气，益血，通乳。

【用法用量】将乳鸽（未换毛的幼鸽）侵入水中淹死，拔毛，剖腹去内脏。洗净后加黄芪、枸杞子。放入锅内隔水炖至烂熟，加入盐、味精调好味即成。吃肉喝汤。

【注意事项】不用中药清炖也可。

（14）香菜汤

【组成】香菜 100 克，春笋 100 克，麻油、精盐、味精各适量。

【功效】芳香健胃，驱风解毒，通乳。

【用法用量】香菜去老叶、根，洗净，沥干，切成菜末。春笋取尖，切成薄片。上锅先用豆油烧热，投入香菜末煸炒片刻后下笋片同炒。放精盐，倒人清汤 500 克，上盖煮透淋上麻油即成。

【注意事项】口臭、狐臭、龋齿、生疮者不宜食香菜，服中药白术及补药者，饮药后不应食香菜。

（15）香酥参归鸡

【组成】仔鸡 1 只，党参 20 克，白术 10 克，当归 10 克，熟地 15 克，料酒、菜油、花椒、精盐、五香粉、生姜、细葱各适量。

【功效】益气健脾，补血活血通乳。

【用法用量】将鸡宰杀后，除净毛，剁去爪，剖腹去内脏。将上述中药加工烘干研成细末，然后加入料酒、精盐调匀，抹在鸡身内外，放入碗内。将葱姜、花椒、五香粉一起放入碗内，入笼用武火蒸至熟烂，取出葱、姜、花椒。上锅加油烧热七成时，将鸡入锅炸成金黄色即成。

【注意事项】食欲不佳、消化不良者不必煎炸。

（16）金针菜炖瘦肉

【组成】金针菜 30 克，瘦猪肉 60 克，黄酒、盐、味精适量。

【功效】养血补肝，通乳，对乳汁不下，乳腺炎尤佳。

【用法用量】金针菜洗净，瘦猪肉切成薄片，一同倒入陶瓷锅内加盐、黄酒、味精拌匀，用旺火隔水炖熟透。吃金针菜、猪肉，喝汤。一般 5～7 次有效。

【注意事项】虚寒、腹泻者慎用。

（17）海带炖豆腐

【组成】豆腐 200 克，海带 50 克，豆油 25 克，虾籽少许，姜末 3 克，葱花 5 克，精盐 2 克，清汤 1200 克。

【功效】养血催乳，补充蛋白质与矿物质。

【用法用量】海带用温水泡发涨开，洗净，切成菱形片。豆腐切成小丁，放入沸水捞出，沥水。锅烧热上油，放入葱花，姜末煸香，下清汤烧开，上文火，放入海带。煮开后 10 分钟，再放豆腐、虾籽，盖锅，炖约半小时，加精盐，略烧片刻，即成。

【注意事项】海带浸泡必须超过 24 小时。

（六）妇女更年期的食养

妇女从有生育能力与性活动正常时期进入老年期的过渡时期为更年期。目前国际上公认更年期从 41 岁至 50 岁左右绝经，进而步入老年期。绝经期前后或因其他原因所致卵巢功能减退，继而出现的一系列症状和体征，称更年期综合征。其发病原因一般认为妇女临近绝经期，卵巢功能开始减退，首先是黄体衰退，卵泡发育不良而不再排卵，以致无黄体形成，缺乏孕激素。此时卵泡尚能分泌一定量的雌激素，故月经紊乱及生育能力衰退的表现较为突出。临床常见无排卵性月经或无排卵性子宫功能性出血。随着卵巢功能的减退加重，雌激素分泌进一步减少，因而失去对丘脑下部——垂体的反馈作用，出现一时性垂体前叶功能亢进现象。此时促性腺激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素均有所增加，致使神经系统特别是植物神经系统的调节功能紊乱，出现头晕、耳鸣、烘热、汗出、心悸、失眠、烦躁易怒，或面目下肢浮肿、纳呆、便溏、情志异常等。由于雌激素分泌的匾乏，生殖器官及乳房逐渐萎缩，月经紊乱渐致闭止，白带减少，阴道干燥，性欲降低。雌激素的缺乏还引起骨蛋白和骨钙的缺乏明显，从而发生质疏松，其结果导致骨骼的压缩，使身材变矮，脊柱后突和行走困难，更严重的是稍受外伤便屡屡发生骨折。中医认为，妇女“ 七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也 ”。妇女在绝经前后，肾气渐衰，冲任二脉虚衰，天癸渐竭，月经将断致绝经，生殖能力降低直至消失。更年期是妇女的一个正常生理过程，它历时较长，有 10～20 年。由于个人的体质、神经类型及所处的环境不同，出现的症状轻重和历时的长短也不尽相同。资料表明，即使是同样的激素水平，在某些人出现的症状体征，而另一些人则不出现。在更年期的这些变化主要是由于内分泌的变化以及身体的各种机能随年龄增加而逐渐下降。一般经过 2～3 年时间，内分泌功能重新调整、协调以后，这些变化和症状就会慢慢减轻，逐渐消失和适应。

更年期妇女月经的变化是突出的。很多人表现为月经紊乱，月经次数频繁、月经量增多、经期延长、贫血是比较常见的症状。更年期，体内代谢逐渐以分解代谢为主，机体组织中的蛋白质比例，随着年龄增加而进行性下降，因此需要丰富的蛋白质来补偿组织蛋白质的消耗。在更年期还有一个变化就是多数人出现形体发胖，体重增加，腰、腹、臀部的脂肪增加，血液中胆固醇含量增高，血管硬化，骨质疏松等。

更年期身体的各种机能都随年龄的增加而衰退，但是这些影响的个体差异比较显著，而个体差异又决定于其以往和目前的营养状况。所以在更年期合理地调整饮食，供给充足的营养十分重要。更年期的营养有其特殊性。一方面，要补充营养价值高的蛋白质食物，另一方面，要选用养阴清热润燥的食物如鸡蛋、牛奶、动物内脏和瘦肉等，这些食物都是营养价值比较高的，不但含有丰富的氨基酸，还含有充足的维生素 A、B、B2、B12 等。尤其是猪肝，内含有丰富的铁、叶酸和 B12，对更年期贫血妇女尤为适宜。另外，黄豆及豆制品富含植物蛋白，达 40%，豆油中含有丰富的不饱和脂肪酸，几乎占脂肪的 85.4%，其中亚麻油酸最丰富，可供给更年期必需的代偿，且能降低血液中的胆固醇的含量。更年期还要多吃富含维生素的食物蔬菜和水果，如苹果、桔子、酸枣、红枣汤、红果制品、桑堪蜜、香菇、蘑菇、小白菜、油菜、芥菜、雪里蕻、甘蓝菜、西红柿、胡萝卜、塌棵菜、菠菜等。这些食

物不但含有维生素 C、叶酸和维生素 A，还具有安神降压、维持神经健康、促进消化系统的功能，增进食欲和提高机体免疫力的功效。

更年期增进营养对于维持健康很重要，但是进食应合理和科学，饮食及其烹任方式应有选择，一般以清淡、消化为好。对有刺激性的食物如辣椒、生姜、胡椒、咖啡、浓茶、酒等应忌食用。辣椒、胡椒、咖喱、芥未、花椒、大蒜、葱、姜、韭菜等辛辣食物能刺激大脑皮层兴奋，使已兴奋的神经系统进一步亢进，同时又伤津耗液，加重烦躁激动、潮热汗出等症状。更年期阴虚内热者比较多见，热性食物如狗肉、羊肉、牛肉、麻雀、桂圆、荔枝等也应慎用，过多进食热性食物后会加重内热，使烘热、失眠、口渴等症状加重。对于热性的药物也应慎用，在用药进食时，应尽量避免燥热之品，如红参、肉桂、附子、干姜、鹿茸、十全大补丸、双龙补膏等，可选用一些性平和的药物，如生晒参、西洋参、二至丸、六味地黄丸等。对食物的烹任也应忌煎、炸、烤、炒等方式，如炸猪排、炸牛排、烤羊肉串、烤鸡、烤鸭、炒花生、炒瓜子、炒黄豆等。食用这类食物后损伤阴液，也会加重内热症状，使口干、咽燥、手足心热等症更为突出。更年期还要少进甜食，少进高胆固醇的食物，口味也以清淡些为好，饮食、炒菜、煮汤等均以低盐为好。另外还要注意增加钙和锌的补充。更年期还应忌食兴奋提神的食品，如咖啡、浓茶、巧克力等食品有刺激神经兴奋的提神作用，饮用后反而加重失眠。包括具有兴奋中枢神经的药物如咖啡因、士的宁、利它林等也应免用。

更年期妇女除了加强营养，注意饮食合理调摄和饮食宜忌之外，还要注意精神情志的调养，在精神上保持愉快、乐观的情绪，避免紧张。还要根据自己的身体情况，适当参加一些体育活动和体力劳动，并注意劳逸结合，不要劳累过度，使更年期出现的一系列变化和症状减轻，以便顺利地渡过更年期。

（1）枸把炒肉丝

[组成]枸杞子 30 克，瘦猪肉 100 克，春笋 30 克，猪油、食盐、味精、酱油、淀粉各适量。

[功效]滋补肝肾。

[用法用量]先将肉、笋切成丝，枸杞子洗净，将锅烘热，放人猪油烧热。投入肉丝和春笋爆炒至熟，放人其他佐料即可。1 日 1 料。

[注意事项]猪肉须新鲜。

（2）冬虫夏草炖蛏干

[组成]冬虫夏草 30 克，蛏干 60 克。

[功效]滋阴，清热，除烦。

[用法用量]将冬虫夏草用冷水浸片刻，略洗一下，与蛏干一起放入加盖的炖罐，加开水 750 毫升，炖 3 小时（药装入炖罐后，用棉纸盖在炖罐口封起来，再加上盖使气味不致外溢）。

（3）鸡肝决明鸡蛋汤

[组成]鸡肝 1～2 具，草决明 10 克，鸡蛋 1 只。

[功效]清肝明目，养脑。

[用法用量]先用水煎草决明，15 分钟后下肝，肝熟即打入鸡蛋，蛋熟可饮汤食蛋及肝。

[注意事项]食用时可放盐少量。

（4）核桃芝麻粥

[组成]胡桃仁、黑芝麻各 50 克，桑叶 50 克。

[功效]滋阴清热，壮腰补肾。

[用法用量]先将黑芝麻、胡桃仁略炒，桑叶捣成泥作丸。每日 2 次，每次 10 克。

[注意事项]腹泻者不宜服用。

（5）淡菜煨猪肉

[组成]猪五花肉 400 克，淡菜 50 克，白糖 25 克，葱、姜、调料适量。

[功效]滋阴补血，益精调经。

[用法用量]淡菜用清水淘洗后，围开水泡开，使其回软。猪肉切块，放入清水煮，烧沸后撇去浮沫，将猪肉捞起，用温水洗净。油锅烧热，投入生姜、小葱煸炒，放入猪肉、黄酒、酱油。煸后放清水 1 斤，倒入淡菜及白糖、精盐。烧沸后，转小火煮 1 小时半，洒上胡椒粉即成。

[注意事项]经前食用可治经血过多。

（6）赤小豆红枣粥

[组成]赤小豆 20 克，红米 30 克，红枣 20 枚。

[功效]养心安神。

[用法用量]以上 3 味共煮粥食用。

（7）胡桃炖龟肉

[组成]乌龟 1 只（约 500～1000 克），胡桃肉 60 克，社仲 12 克，续断 12 克，桑寄生 12 克，拘杞子 12 克，陈皮 5 克，料酒、生姜、细葱、猪骨头、味精、盐各适量。

[功效]补肝肾，益阴精，强筋骨。

[用法用量]将乌龟放人开水中烫死，剁去头、爪甲，刮去粗皮，挖取龟肉，去除内脏，将肉切成块。将上述中药去净灰渣，用纱布袋装好扎紧口，葱、姜洗净切片、段。将砂锅置武火上，加入清水，用猪骨头垫底，再下龟版、龟肉。烧开后，撇浮沫，加入药袋、姜、葱、陈皮、料酒，用文火炖至熟烂。取出药袋、猪骨头、龟版，拣去姜、葱，再加入精盐、味精即成。

（8）糯米灵芝粥

[组成]糯米、灵芝各 50 克，小麦 60 克，白砂糖 30 克。

[功效]养心，益肾，补虚。

[用法用量]将糯米、小麦、灵芝洗净。灵芝切成块用纱布包好，放入砂锅加水 1 碗半，用文火煮至糯米、小麦熟透，加入白砂糖食。每日 1 次，一般服用 5～7 次有效。

（9）构把肉丝

[组成]瘦猪肉 500 克，拘把 100 克，熟青笋 100 克，猪油 100 克，盐 12 克，白糖 6 克，味精 3 克，黄酒 3 克，麻油 15 克，水生粉 30 克，酱油 10 克。

[功效]滋阴补肾。

[用法用量]猪肉洗净，切筋膜，切成 2 寸长的丝，青笋切成 2 寸长的细丝。构妃洗净待用。锅烧热，用冷油滑锅倒出，再放猪油，将肉丝、笋丝同时放下划散，烹黄酒，加白糖、酱油、盐、味精搅匀。再放拘杞翻炒几下，淋上麻油，推匀起锅即成。

（10）当归煮鸡蛋

[组成]鸡蛋 2 只，当归 9 克。

[功效]补气血，调经。

[用法用量]当归加水 3 碗，放人煮熟去壳，用针刺 10 余个孔的鸡蛋，煮汤至 1 碗即成。每日分 2 次，食蛋饮汤。

[注意事项]放糖选红糖为好。

（11）黑豆小麦饮

[组成]黑豆 30 克，浮小麦 30 克。

[功效]益肝养心，适用头目眩晕、多汗、心悸、烦躁不宁等症。

[用法用量]将黑豆、小麦洗净，然后放人锅内，加清水适量。用武火烧沸后，转用文火煮 1 小时，去渣留汁即成。代茶饮。[组成]酸枣仁 60 克，粳米 400 克。

[功效]养肝补心，安神。

[用法用量]将酸枣仁炒熟，放入锅内，加清水适量煎熬 15 至 20 分钟。取出枣仁，留药汁，备用。将糯米淘洗干净，与药汁一同放入锅内。用武火煮 20 分钟后，转用文火炖至米熟烂成粥即可。每日 3 次，每次 1 小碗。

（13）肉未豌豆

[组成]猪肉 100 克，鲜豌豆 300 克，素油 25 克，葱、姜、盐、黄酒、味精适量。

[功效]安神宁心，和中生津。

[用法用量]取猪肉（三成肥肉、七成瘦肉）粗切粗斩成肉未，豌豆洗净沥水，小葱切成花，生姜切成姜未。锅内放油熬热，放入葱花、姜未煸炒起香。投入肉未，烹入黄酒，加酱油、白糖等调味品，煸炒变色。把豌豆、精盐放入，舀入清汤：手勺，用中火炒至熟透。放入味精，抓湿淀粉勾上荧，起锅装盘即成。

[注意事项]本品也可用鲜蘑配烧，但不加糖调味。

（14）枸杞子姜皮

[组成]枸杞子 30 克，姜皮 3 克，大枣 10 枚。

[功效]补肾肝，养血。

[用法用量]用上药放水适量煎汤，每日分 2 次眼。食大枣、杞子。

六、中年修复食养

（一）概说

人到中年，这既是人生的重要时期，也是一个转折的关键。所谓重要时期，是指中年人已渡过了青春发育期，进入成年的标志时期。他（她）既是家庭的支柱，又是社会的栋梁，在家庭中既要照顾年迈的父母，又要关心上学的子女。在工作中，他们大部肩负重任，起着骨干的作用，故有“三十而立，四十而不惑”之称。然而繁重的家务，紧张的工作，常使他们精疲力尽。同时在步人社会后，要承受各方面来的交往、应酬和打击，使他们在生活、家庭、社会、事业中往往处于矛盾的漩涡中，步履维艰。

从生理时限来看，中年已到了顶峰阶段，意味着进入到衰退过程的转折。诚如《素问·上古天真论》所说：“女子，四七筋骨坚，发长极，身体盛壮，五七阳明脉衰，面始焦……男子，四八筋骨隆盛，肌肉满壮，五八肾气衰，发堕齿槁……”可见女子 28 岁还是青壮年时期，到 35 岁中年期则面色开始憔悴，男子虽 32 岁尚肉壮骨健，但到不惑之年，肾气已衰，开始发脱齿枯，出现衰老征象。现代科学也证明，人体从 30 岁开始即逐渐出现形态和功能上的老年变化，常首先表现在消化功能的明显减弱，循环、泌尿、呼吸、内分泌等系统也开始向衰老变化。因此这时期易导致疾病的发生，从而降低或丧失工作能力，甚至英年早逝。

中年时期的营养是否适当，与维持身体健康、提高工作效率、预防疾病发生是密切相关的。这时期的营养适当，是指合理的营养，苛不是意味着仍必须吃高营养值的食品，如同婴幼儿、少儿时期的培育施肥一样要丰厚，而是要使膳食所供给的营养与身体所需要的营养供应能保持平衡即可。如果饮食过多，中年人容易发胖。由于肥胖又容易导致发生高血压、糖尿病、高脂血症、动脉硬化等心血管疾病，无形中也影响了大脑的营养气血供应，易感到疲劳，眩晕；若是营养不足，也会造成身体衰弱，抵抗力差，体力不支等，难以应付日夜繁忙的事务和交往。所以这平衡的膳食，只要求它能供给足够的热能来维持体内和体外的一切活动，能供给充分的蛋白质来供应机体组织的新陈代谢的需求，能供给各种矿物质来调节生理机能，能供给丰富的维生素来维护营养，增强身体的抵抗力，能供给适量的纤维素来维持正常的代谢产物的排泄，预防某些疾病的发生。

然而，中年时期，由于这时期的特定属性，有些中年人不分昼夜地干活，有的甚至废寝忘食，有的由于紧张的脑力劳动导致精疲力尽，而更多的是随着工作生活的繁忙，思绪万千，思想情感上的负担，使大脑皮层受到抑制，由此又影响了正常的生理机能。这种心理上的精神疲劳，有时会使人消沉，有时会使人烦躁，有时会使人苦思冥想而苦恼，有时会夜间失眠或仍“梦中工作”不得安宁。这既没有童心般的无忧无虑，也没有老年人的治情逸志。因此在食养中更需要注重有关精神修养及身体康复的营养滋补调理。本节就重点介绍有关中年人修复食养的内容。

修养是指个人在政治、思想、道德、品质和知识、技能等方面，经过长期锻炼和培养所达到的一定水平，如政治修养、文学修养，在这里主要是指特定的逐渐养成的在待人处事方面的正确态度。诚然这种思想品德的修养可以通过思想教育学习而不断完善，但若从食养上予以相应的供应，则常可相得益彰，事半功倍。至于康复，这是延年益寿，更好地发挥中年人的才干，为国家、为社会、为家庭多做贡献的措施。所以既要考虑到中年人的营养需

要，又要注意到中年的精神意识状态。我国古代著名的养生家栋康指出："养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，精神虚散为五难。"可见这养生五难都与精神因素有关。众所周知，在春秋战国时期，伍子肴过昭关，在后有追兵，心中万分忧虑焦急的情况下，"过罢一天似一年，心中好比滚油煎"，一夜之间，黑头发变成白发。正是"愁，愁，愁，愁白头。"又如《西厢记》中描写莺莺长亭送别张生后，莺莺是"意似痴，心如醉，昨宵今日，清减了小腰围"。可见焦虑、离别之情，一夜之间，发白、形疲、肌削，也足见精神情绪对人体营养健美影响是何等明显！据国外心理学家对 1528 名智力超常的人进行了 40 年的观察研究，结果表明，创造发明需要借助一些良好的个性品质，而坚强的意志则是中年人成功的必备条件。一些实验也证明事业上有杰出成就的人与无所作为的人之间最明显的差别之一，就是意志品质不同。前者的进取心、自信心、不屈不挠的精神明显地高于后者，很少发生有精神疲劳的状况。所以从正反两方面都可见中年人一定要注意修养和康健，食养在此可以助一臂之力。

那么，中年人修复食养又有什么特点呢？简单他说，这些食养方法，既要滋养身体，保障其思维能力的敏捷聪慧，又要使其情绪安定静谧，保证睡眠，迅速恢复精力，消除疲劳，同时又要防止有损或抑制思维功能的食饵，所以应注意中年人特定年限中的饮食宜忌。

对中年人修复食养相宜的食物，主要含有下列几种有益于神经细胞活动的营养素。

1.卵磷脂

这是一种含磷脂的类脂质，是生物体的重要组成部分。在大脑和神经细胞中均有脑磷脂、神经磷脂的存在，大脑的 1/5 是由卵磷脂构成。由此也可见卵磷脂对增强大脑功能、敏捷神经思维有何等重要。不仅如此，卵磷脂在酶的作用下，可使胆固醇不易在血管壁中沉积，使其更快地排出体外，有效地降低血胆固醇和防止动脉粥样硬化，对易患心血管病的中年人是何等相应，所以卵磷脂有"健心（脑）食品"之称。含有丰富卵磷脂的食物主要是大豆，其他还有葵花子、南瓜子、芝麻、山核桃、生大蒜、生麦芽、糙米等。美国的莫里森博士说："如果能使我国的青年人，养成每天都吃一些甚至所有的 8 种含卵磷脂丰富的食品，到下一代，我深信我们将有一批智力巨人出现。他们将会取代今天这样一些摧残文化艺术、拦路行劫、吸毒成瘤的智力衰弱的人。"

这是一种淡黄色的粘稠状液体，有天然和人工合成的两种。人们从食物中获得维生素 E，经小肠吸收后分布到全身，它能保护心脏和血管，可抑制因自由基造成的脑组织内聚不饱和脂肪酸过度氧化过程。同时维生素 E 可以保持体内的维生素 A、胡萝卜素免遭氧的破坏，从而强化了维生素 A 的作用，并能加强免疫功能和增强抗体，可提高和帮助机体预防肿瘤、细菌和病毒的侵害，动物实验研究发现维生素 E 能使动物的寿命延长 15～75%，能促进冠状动脉的血液供应，降低包括心肌在内的组织耗氧量，并能直接防止动脉粥佯硬化，发挥其延年益寿的作用。正由于维生素 E 的这种奇妙的作用，对中年人来说，既可有效地防止中年时期的心脑血管性疾病，又能保持生育功能，加速伤口愈合，维护身体健康，从而保障了大脑神经细胞的正常思维和智能作用，有力地支撑着中年人的体能和脑力劳动。

富含维生素 E 的食物，在植物界中分布广泛。新鲜水果、蔬菜、谷类、

麦芽、豆芽、棉籽油、花生油、香油等都含有丰富的维生素 E，豆类蛋类的含量比肉类高出 5～7 倍，海藻和贝类食物中含量也较高，其中尤其是芝麻、麻油、卷心菜、离笋等含有较多的维生素 E。成人每天须从食物中吸收 30 毫克维生素 E，其中主要从副食中摄取 90%，从主食中摄取 10%。据研究，食物中维生素 E 的含量增加 10 倍，吸收到体内的才增加 2 倍，所以应重视合理的配膳。

3.碘

这是人体正常代谢中不可缺少的微量元素之一，在人体具有重要的生理功能。最主要的它是组成甲状腺素的重要成分，在中年期，尤其是青春发育期，甲状腺素是促进人体生长发育，调节人体热能代谢，合成人体营养素的重要物质。若缺乏碘，可引起甲状腺肿大，随着甲状腺功能的紊乱，可出现甲亢或甲减的病理表现。甲状腺机能亢进常有性情急躁、易怒、双目突出，形成“怒目圆睁”的凶相，甲减则精神萎靡、意气消沉，出现一派怠废之象。这都是精神修养上的病态表现。尤其是中年妇女怀孕后若缺乏碘盐，可导致胎儿畸型，出生婴儿身材矮小，智力低下，痴呆，理解能力减退，反应迟钝等表现。所以碘有“智力元素”之称。

碘主要来源于饮水、食物和食盐中，尤其是生长在海洋中的海带、紫菜、海鱼、海虾、海蜇。一般成年人每日碘的需要量为 100～150 微克，在青春发育期及孕妇、乳母则需求量更大。在远离海洋及海拔较高的山区可补充碘盐来防止缺碘。但碘极易升华，故在烹调时要避免爆炒，对炯、煮、偎、炖时间较长的食物，应在快要熟烂时才放碘盐。还要避免菜看回锅加热，以免碘再度损失。

4。维生素 B1

又称核黄素，是人体内许多重要辅酶的组成部分，参与生物氧化酶体系，参与能量代谢，能促进生长发育，维护眼睛、皮肤的健康。中年人由于社交活动频繁，有时参加宴席，饮酒作乐，妇女怀孕，或为计划生育服用避孕药，都对维生素民的需求量增加。若缺乏维生素 B2，除可引起肝脏肿大，影响肝功能，影响红细胞生成产生贫血外，对神经功能的影响则可产生疲劳、忧郁或神经质的表现，就关系到精神修养的状态。而且核黄素缺乏后，又可出现唇炎、口角炎、舌炎、角膜炎和阴囊炎（绣球风）、外阴炎等。这些口、舌、外生殖器生疮又常是中医阴虚火旺证的临床表现，常有情绪易于激动、烦躁不安等症状伴随，也是核黄素缺乏影响神经系统功能表现的反映。所以对中年人的修复食养中，维生素 B2 也是一种重要的营养要素。

维生素 B2 存在于动物肝、肾及乳类、蛋类、豆类和酵母中，在鲜鱼、螃蟹、紫菜、香菇、花生中也存在核黄素。但在谷类和蔬菜中含量较少，在绿叶菜中含量较多。但维生素 B2 易于氧化，怕碱，受烹调影响易干破坏，所以在食养时要注意烹调方法，采用去汤、加碱、油炸、长时间曝晒等都是不相宜的。

上述多种都是中年人滋养大脑神经细胞的营养素。在膳食中既要保持供给这些要素，同时又要保障中年人的身体幢壮。为合理供给，中年人膳食中主要应包括下面几类食物：

1.粮食类

这是供应热能的主要来源，尤其是体力劳动者更是以粮食供应为主要热能。但一天吃多少，要根据一个人的热能消耗和其消化道的吸收能力决定。

一般每天 500 克左右。关键在于粮食品种。不要错误的认为只有精白大米、精白面粉才有营养，恰恰相反，要吃些粗粮，如玉米面、小米、高粱米等。玉米所含有的营养非常丰富，含有卵磷脂、维生素 E 等。实验证明玉米有延缓细胞衰老和脑功能退化的作用，所以如今玉米已成了一种热门的保健食品。有人认为粗粮不好吃，不易消化，事实上粗粮可以细吃，或粗细粮搭配，如民间用面粉和玉米粉合做的金银发糕、赤豆大米粥等，都可无形中增加卵磷脂、维生素 B2、维生素 E 的摄入。

2.蛋白质类

这主要来源于肉类、家禽、鸡蛋、牛奶、黄豆及豆制品等。其中不少含有优质蛋白质，如果每天吃 50～100 克瘦肉，半个到 1 个鸡蛋、100 克豆制品，这样就使每天所需的蛋白质供应了 1/3。在蛋白质的供应中，应注意荤素搭配。这样可解决动物蛋白和植物蛋白的互补问题，还可以得到丰富的维生素和无机盐。在植物蛋白中大豆蛋白质含量高达 40%，是食品中优质蛋白的重要来源。

3.蔬菜类

在日常膳食中，蔬菜是不可缺少的，否则就不能满足身体所需要的矿物质、维生素和纤维素的需要，也不容易维持体液的酸碱平衡。因为动物性蛋自都属于酸性食物，而蔬菜中都属于碱性食物，荤素搭配不仅可获得全面的营养，而且还能保持酸碱平衡，有利于健康。在蔬菜中应尽量多吃些叶菜，尤其是绿叶蔬菜，同时在食用蔬菜时要生熟搭配，这佯可减少蔬菜中维生素族遇热破坏的弊端。尤其是夏天，可以多吃些凉拌菜，如拌黄瓜、小葱拌豆腐等。当然吃生菜时一定要注意卫生，否则导致腹泻就得不偿失了。

4.烹调油类

烹调油在膳食中不仅能增加食物的香味，而且能供应一部分热能和必需的脂肪酸，并且能促进脂溶性维生素的吸收。人到中年后，动物油脂宜适当减少，炒菜的油主要宜用植物油，如豆油、花生油、菜油、芝麻油，但用量不宜过多，也不要经常吃油炸、煎、爆的食物，以免影响身体的消化机能。

每个人有每个人的饮食嗜好，可以根据自己的喜好、食欲，从上述各方面选取食物合理搭配。但除了食物的营养要素外；还需注意两方面：一是每天三餐要合理分配，尤其是早餐不宜过少，晚餐不宜过饱。有些人不吃早饭，这是不好的习惯。因为早餐过少会直接影响当天的工作精力，日久也会造成胃肠道消化机能障碍。晚餐过饱，既影响消化，又影响睡眠，而且还容易使食物中的胆固醇在血管壁上沉积，导致心血管疾病的发生。所以这是应该注意的。二是进食时要细嚼慢咽，这样既可促使唾液、胃液分泌，有助于食物的消化，而且进食时怡情逸志，处于欢愉心态，也有助于营养物的吸收。

（二）克服情绪波动的食养

人是有情感的动物，情绪对健康有着莫大的关系。古人十分重视安定情绪以养生的措施，在《内经》中就已言明：“是以圣人，为无为之事，乐恬谈之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷。”也就是说以恬静的情绪，处于清静而畅悦的环境，是延年益寿的养生方法。所以古人一再指出：“安乐之道在于保养，保养之道在于守中，守中则无过及不及之病。”情绪安定就可百病不生。原苏联医学副博士别伊林曾对一些活到八、九十岁以上的人调查，提问：“你是否认为自己是个乐观者和富有人生乐趣的人？”在答卷中96%的长寿人回答是肯定的。

对于情绪波动，中医认为是一种致病因素，而且是内在自身的主要致病因素。所谓“七情”就是“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”。这七种情绪过激或持久的不良情绪，均可导致疾病，《内经》中就有“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”之说。因为六情是以人体的精气为其物质基础的，诚如《内经》所说：“人有五脏，化五气，以生喜怒悲忧思。”七情太过就会耗伤脏腑精气，影响正常生理功能，会导致人体阴阳失调，气血不和而产生疾病。一般来说，凡心胸开阔，性格开朗，情绪乐观的人，体质都较好，生病较少，一旦生病，其恢复也较快；而整天闷闷不乐，多愁善感或急躁狂怒的人，生病后常迁延多时，经久不愈，或病情重笃，一蹶不振。

七情是各种不同的情志变化。对于中年人来说，在七情中主要影响情绪的是“思”和“怒”，尤其是急躁、郁怒，在世人世事中每每逢遇，屡见不鲜。因此中年人修身养性，主要是要心胸开朗，凡事看开，不宜急躁，尤其不要生气，因为“暴怒伤阴”，“大怒则形气绝”，对人体是极不利的。所以古人一再告诫：“心神宜恬静而毋躁忧”，“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺，外轻内顺而生理备矣。”

中年人具有阳刚之气，有时免不了会肝阳上亢而有情绪波动。在这时，自己要理智地安定情绪，诚如孙思邈说：“养性者，其在兼于自行，自行周备，虽绝药饵，足以遇年。”从中医而论，也可从“喜胜怒”着手，找一些快乐的事或笑料，使之怒气消融。当然采用食养的方法也是一条较好的养性方法。克服情绪波动的食养主要是采用滋阴养肝、平肝潜阳的药物，使阴复阳潜，阴阳平秘。

下面介绍一些克服情绪波动的食养方。

（1）构把叶炒猪心

[组成]拘粑叶 250 克，猪心 1 只。

[功效]除烦益智，养血安神。可治“风痫、惊痫、忧虑、虚悸、气逆及妇人产后中风，惊邪恍惚”。[用法用量]枸杞叶洗净备用，猪心洗净切片。取锅纳猪油，烧至八成热时，投入猪心片，烹人黄酒煸炒。待猪心转色时，倒入枸杞叶，放入精盐、白糖、酱油。炒到拘妃叶发软时，用湿淀粉勾荧，起锅即成。

[注意事项]枸杞叶即枸杞头、枸杞芽。本方也可作粥食用。

（2）梅花粥

[组成]白梅花 3～5 克，粳米 50～100 克。

[功效]舒肝理气，健脾开胃。主治患怒、郁闷、肝胃气痛、胸闷不舒。

[用法用量]先煮粳米，待粥煮成时加入白梅花，同煮两三沸即成。

[注意事项]本方主治肝郁者，对暴怒者之效用欠佳，可待怒气稍平息后食之。

（3）淮山莲子甲鱼汤

[组成]甲鱼 1 只（约 500～1000 克），淮山药 30 克，莲子肉 20 克。

[功效]养阴宁心，疏肝软坚。

[用法用量]先将甲鱼用开水烫死，剁去头，剖除内脏，刮洗干净，切成小块。莲子肉洗净，将 3 物同人砂锅加水煮沸后，用文火慢炖。待甲鱼熟后，加入精盐、味精调味即可。可作菜肴。[注意事项]平素莲子肉清洗时去芯，以免味苦影响食欲。若肝火旺时，则可将莲芯一并纳入。

（4）灵芝黄芪炖猪肉

[组成]灵芝 15 克，黄蔑 18 克，瘦猪肉 150 克。

[功效]滋阴养肝，补气益智。

[用法用量]将猪肉洗净切成小块，灵芝、黄蔑洗净，用纱布袋装好，扎紧口，与猪肉同入砂锅加水煮沸。用文火将猪肉炖烂，捞去药袋，加入味精、精盐，调味即成。

[注意事项]对情绪急躁、肝阳上亢者，可单用灵芝，不加黄蔑，或加入枸杞子。有肝气郁滞、肝疏不及者，可酌用黄蔑。

（5）菊花延龄膏

[组成]鲜菊花 500 克，蜂蜜适量。

[功效]平肝明目，益智延年。

[用法用量]将鲜菊花以水煎透，去渣，再煎浓汁，加适量蜂蜜收膏。每次用开水冲服 1 匙。

[注意事项]本方是原清宫太医院专为慈禧太后制备的保健药方。

（6）磁石粥

[组成]磁石 40 克，粳米 100 克，猪肾 1 只。

[功效]滋肾平肝，聪耳明目。主治肾虚肝旺、心悸失眠。

[用法用量]将磁石捣碎，放砂锅内，加水武火煮 1 小时，去渣取汁。将洗净之粳米及切成小块之猪肾，放入磁石汁内，加适量的姜、葱、盐，用武火煮沸后，用文火煮至米烂成粥。

[注意事项]凡失眠者宜每晚睡前温热服食。

（7）菊槐绿茶饮

[组成]菊花 3 克，槐花 3 克，绿茶 3 克。

[功效]平肝潜阳，清热明目。可治肝阳上亢之头痛、眩晕、目赤等症。

[用法用量]将菊花等 3 味放入瓷杯中，以沸水冲泡 5 分钟。每日饮用数次。

[注意事项]本方为茶饮方。所取绿茶，也可用玫瑰花茶或茉莉花茶，更具有疏肝理气效用。

（8）西洋参茶

[组成]西洋参 2～3 克。

[功效]养阴清热，益气生津。

[用法雨量]将西洋参切成均匀薄片，用开水冲泡代茶饮。

[注意事项]虚寒体质者不宜饮服。

（9）银杞明目汤

[组成]水发银耳 15 克，鸡肝 100 克，枸杞子 5 克，茉莉花 24 朵。

[功效]滋肾柔肝，明目清脑。

[用法用量]将鸡肝洗净切成薄片，加水生粉、黄酒、姜汁、盐拌匀。将银耳洗净撕成小朵，用清水浸泡。茉莉花择去花蒂，与枸杞洗净待用。烧开热锅后，将银耳、鸡肝、拘妃烧沸后，撇去浮沫。待鸡肝煮熟后，盛入碗中，再将茉莉花撒入鸡肝碗内即成。

[注意事项]鸡肝勾茨煮汤后，一定要撇去浮沫，始能服用。

（10）玄参炖猪肝

[组成]玄参 15 克，猪肝 500 克。

[功效]养肝益阴，泻火解毒。

[用法用量]将玄参洗净切成薄片，装入纱布袋内，扎紧袋口。再与整块猪肝放人锅内，加水煮 1 小时后捞出。猪肝切成薄片，烧热油锅至九成热时，放入葱、姜煸香后，再放猪肝片下锅。加黄酒、酱油、糖及原汤少许，用武火收汁。最后用水生粉勾芡，使汤汁明透即成。

[注意事项]玄参滋阴清热，也可治因肝火上炎而致的结膜炎、虹膜炎。

（11）紫菜萝卜汤

[组成]萝卜 200 克，紫菜 30 克，麻油 5 克，蒜花 3 克。

[功效]疏肝清热，顺气开胃。

[用法用量]将白皮萝卜去缨去尾须，洗净切滚刀块，投入沸水中汆一汆捞起。另用锅，舀人清水 750 克，倒人萝卜块，上旺火烧沸。加入精盐调味，将紫菜撕碎入锅中，再烧煮 3 分钟。起锅倒入碗中，淋上麻油，洒上蒜花即成。

[注意事项]本方于暑天服用可清暑，也可用于甲状腺肿大及淋巴结核。

（12）生地枸杞粥

[组成]生地黄 25 克，拘妃子 15 克，粳米 75 克。

[功效]滋肾柔肝，明目安神。主治阴虚火旺者。

[用法用量]将生地黄（鲜品）细切，加水煎煮取汁，共煎 2 次。取 2 次药液浓缩至 100 毫升。将粳米、枸杞子洗净后煮粥。待粥熟，掺入地黄汁搅匀，再加白糖少许调味即成。

[注意事项]本方以滋阴潜阳法以克服情绪波动，宜长期调服。

（13）玫瑰花烤羊心

[组成]鲜玫瑰花 50 克，羊心 50 克，食盐 50 克。

[功效]疏肝理气，补心安神。

[用法用量]将鲜玫瑰花 50 克（或干品 15 克）放入小铝锅中，加入食盐、水煎 10 分钟，待冷备用。将羊心洗净切成块状，穿在烤签或竹签上，边烤边蘸玫瑰盐水。反复在明火上炙烤，烤熟即可。

[注意事项]凡郁怒或心神不安者，可自行边烤边食，也可藉此烤食调怡情志，较他人烤食之效更佳。

（14）九月鸡片

[组成]鸡脯肉 600 克，菊花瓣（鲜）100 克，鸡蛋（用蛋清）3 只，鸡汤 150 克。

[功效]补养五脏，柔肝明目。

[用法用量]将鸡脯肉去皮、筋后切成薄片，加蛋清、盐、酒、味精，用玉米粉调匀上浆。菊花瓣用清水洗净，用冷开水漂净。油锅烧热至油五成热时，投入鸡片划散，盛起鸡片。留有余油，下葱、姜稍煸，即放鸡片，烹黄

酒，再将调好的芡汁搅匀倒入锅内，先翻炒几下。接着把菊花瓣倒入锅内，翻炒即成。

[注意事项]鸡脯肉勿炸焦。

[组成]黄花菜 30 克，马齿苋 30 克。

[功效]平肝清热，明目解毒。

[用法用量]将黄花菜、马齿苋洗净，放入锅内，加清水适量。用武火烧沸后，转用文火煮 30 分钟，捞起晾凉后，装人罐内。服时取出少许，用开水冲服代茶饮。

[注意事项]注意加水应适量，勿过多。待文火煮后，基本上汤汁将收于。

16。罗布麻速溶饮

[组成]罗布麻叶 500 克，白糖 500 克。

[功效]平肝息风，镇静宁神。

[用法用量]将洗净之罗布麻叶放人锅中，加清水适量，用中火煎煮。每隔 20 分钟取药汁 1 次，再加清水煎煮。这样反复煎取药汁 3 次，去渣。将 3 次取得的药汁放入锅内，用文火煎煮至药液浓缩将干锅时，停火。将药液晾凉后加入白糖压成之粉未，吸净药液，混合均匀，晒干，压碎，装入玻璃瓶。每次取药 10 克，用开水冲化，代茶饮用。

[注意事项]白糖始终要保持干燥。吸净药液后，也宜晒干收藏。

（三）改善睡眠的食养

劳逸结合是养生保健的一项重要措施，充足的睡眠则是人们休息的一种主要方法。一个人在整个人生中，有三分之一的时间是在睡眠中渡过的。睡眠对人体的健康、长寿有着极为重要的作用。它不仅使身体恢复精力和消除疲劳，而且在新陈代谢过程中，睡眠时合成代谢大于分解代谢，正可谓是“养精蓄锐”，为第二天的活动做好充分的前期准备。

睡眠的质量，不仅仅是以睡眠的时间所决定的，关键在于睡眠的深度。科学家们发现：中睡、深睡时最有利于人们获得充分休息和全身功能的恢复，有一些杰出的人物，他们睡眠时间较少，比如爱迪生，一生有几千件发明，他每天只睡两三个小时，也活到 80 多岁，表明他睡眠时的质量是好的。对于睡眠的质量，往往可用自我感觉来衡量。如果睡眠后感到头脑清醒、精力充沛，周身感到舒适，没有疲劳和无力的感觉，就表明这睡眠的质量是好的。

睡眠由心神所主，所谓“神安则寐，神不安则不寐”，但也与情志有密切关系。尤其是肝气之疏泄，由于情绪波动而致失眠者，大都是“肝病不寐者”，因为“肝藏魂，若阳浮于外，魂不入肝，则不寐”。这种影响睡眠的情绪，可以是积极的，如兴奋、欣喜、高兴、愉悦，也可以是消极的，如悲观、绝望、忧虑、苦恼，更多的是焦急不安、烦躁郁怒的情绪。对于中年人来说，家事、国事，大小事务纷杂，情绪经常处于紧张波动状态之中，常以影响睡眠为主要表现。一般来说，这种影响是暂时的，但是日长时久之后，就可导致失眠症的形成或梦境纷扰，严重影响次日的体力和精力的恢复，既影响工作质量和进度，又影响情绪的安定，无形中可造成恶性循环。因此，就必须改善睡眠，保证休息。有时服用一些安眠药后，醒后仍感到头昏脑胀，说明大脑皮层受安眠药的影响，其抑制过程尚未完全消失，这对精力、体力恢复都不利。用食养方法来改善睡眠，则有利而无弊。

用食养方法来改善睡眠，主要是采用两种措施：一是催眠。失眠者大都难以人睡，在医学上称之为“不得眠”或“艰寐”，常在入睡前久久辗转不安，思虑纷杂，不能人睡。食养则使之心神安定，神安则眠。二是深睡。情绪不定者有时人睡时会有各种各样梦境，所谓“日有所思，夜有所梦”，或是睡时易醒，这都是未能深睡的原因，有“浅睡性失眠”之称。所以食养以改善睡眠，主要是入睡和睡好两个环节。然而不论用何种方法，对待睡眠不良者，首先要自己在情绪上稳定，不要为失眠而紧张，因为越紧张恐惧，越睡不好觉，甚至吃过量的安眠药也无济于事。所以安定情绪，加强修养，放松思想顾虑，丢掉包袱，轻装上阵，反倒容易睡好，即所谓“慎情志，可以保心神。”这就不是单靠食养可以解决的。这不可不知。

下面简单地介绍几个食养方。

（1）猪心枣仁汤

[组成]猪心 1 个，酸枣仁 15 克，茯神 15 克，远志 5 克。

[功效]补血养心，益肝安神。

[用法用量]将猪心剖开，洗净。把茯神、枣仁、远志用细纱布袋装好，扎紧袋口，与猪心同放人砂锅，加水烧沸，打去浮沫，改用文火慢炖。至猪心熟透后，加入精盐、味精调味即成。饮汤食猪心。

[注意事项]枣仁、茯神、远志均是安神之药，可合用，也可单用。

（2）远志枣仁粥

[组成]远志肉 10～15 克，酸枣仁 10～15 克，粳米 50 克。

[功效]宁心定志，安神养血。

[用法用量]先将远志肉、枣仁煎取浓汁，去渣。将药汁与粳米同入砂锅，加水适量，煮成稀粥。

[注意事项]在临睡前温热服食。

（3）莲子百合煨瘦肉

[组成]莲子 50 克，百合 50 克，瘦猪肉 250 克。

[功效]安心养神，补益心智。

[用法用量]把猪肉切成 3 厘米长、1.5 厘米厚的小块，与洗净的莲子、百台放入锅内。加水及葱、姜、食盐、料酒，以武火烧沸，改用文火偎炖 1 小时即成。

[注意事项]宜将莲子去芯洗净，若有心火、肝火者，也可将莲芯一并放入。

（4）柏子仁炖猪心

[组成]柏子仁 15 克，猪心 1 个。

[功效]养心安神，润肠通便。主治失眠兼有便秘，或有心脏疾患者。

[用法用量]将猪心剖开洗净，放入除去皮壳的柏子仁，盛入碗内，加水适量，置锅中隔水炖熟。以猪心烧烂为度。再调入少许味精、精盐即成。

[注意事项]柏子仁有润肠作用，故脾虚大便溏薄泄泻者不宜使用。

（5）核桃仁粥

[组成]核桃仁 50 克，大米适量。

[功效]补肾健脑，益智养神。主治长期用脑过度所致的失 1 民。

[用法用量]将核桃仁捣碎，与淘净之大米一起，加水适量煮成粥，经常服用。

[注意事项]本方宜在冬令服用，尤其适用于肾虚者。

（6）葱枣汤

[组成]大红枣 20 枚，葱白（连须）7 根。

[功效]安心神，益心智。

[用法用量]将红枣洗净后，用水泡发，放人锅中，加水适量。先用武火烧沸约 20 分钟后，再加葱白继续煎熬 10 分钟即成。

[注意事项]葱白需连须根（即葱须）一起采用，实是取葱白、葱须 2 味药之作用。葱须能解烦热，补虚劳，治头痛，故虚烦不眠者宜之。

（7）龟肉百合红枣汤

[组成]龟肉 250 克，百合 50 克，红枣 15 枚。

[功效]滋阴安神，清热除烦。

[用法用量]将龟肉洗净，切成小块，与百合、红枣同入砂锅，加水适量。先用武火烧开，后用文火慢炖。至肉熟枣烂，加入味精、精盐调味即成。

[注意事项]虚烦明显者，可用鳖肉取代龟肉。

（8）莲肉糕

[组成]莲肉 100 克，糯米 500 克，白糖适量。

[功效]健脾养心，安神益智。主治思虑过度、劳心伤脾之失眠心悸。

[用法用量]将干莲肉去芯，放在铝锅或高压锅内加水适量煮熟至烂。以洁净之展布包住莲肉，揉烂碎。再以糯米淘净，与莲肉渣泥拌匀，置搪瓷盆内加水蒸熟。待冷后，以洁净展布将其压平、切块。上盘后上撒一层白糖，

作糕点食用。

[注意事项]本方以莲肉安神为主，糯米仅为辅料，配比可更动。莲肉必须去心。

（9）百合鸡子汤

[组成]百合片 10 克，鸡子黄 1～2 枚。

[功效]养阴安神，宁心荣脑。主治虚烦不眠、莫名其苦。

[用法用量]将百合片加水适量偎烂，乘热打入鸡子黄，搅匀服食。

[注意事项]应以生鸡子黄搅拌人百合汤中，作成羹汤，非煮熟之鸡子黄。

（10）莲肉淮山粳米糊

[组成]莲子肉 250 克，淮山药 250 克，粳米 250 克，茯苓 250 克，自砂糖适量。

[功效]益气健脾，安神养心。

[用法用量]先将莲肉、山药、获苓、粳米分别烘干研成细未，然后混合搅拌均匀。每次取 50 克，加水适量。煮熟成糊，调人白糖即成。

[注意事项]本方心脾两补。山药与茯苓之量，可随心脾之虚损程度不同而有所增减。

[组成]干花生叶 10 克。

[功效]宁心安神。主治心神不宁的失眠症。

[用法用量]取新鲜花生叶洗干净后晒干，搓碎成粗未备用。服用时取 10 克花生叶置杯中，用开水冲泡，代茶饮眼。

[注意事项]花生叶有昼开夜合之特性，具安神作用，目前已有成品供应。

（12）竹参心子

[组成]玉竹参 80 克，猪心 750 克。

[功效]养阴生津，宁心安神，主治心阴不足之心烦失眠多梦，记忆力减退。

[用法用量]将玉竹参洗净，切成半节，用水浸泡片刻后，煎煮 2 次，共收取滤过药汁 500 毫升左右备用。将猪心剖开洗净，置锅内加葱、姜、花椒烧沸后，加入玉竹药汁同煮，至猪心六成熟时捞出。在锅内重新倒入卤汁烧沸后，下猪心，用文火卤熟，放盘内。用炒勺把卤汁、白糖、味精、精盐加热，收成浓汁，浇注猪心内外。待汁稍冷凝后，淋上芝麻油即成。

[注意事项]本方首次煮猪心之汤汁不用，故加水应适度。加入玉竹药汁后宜收干，勿使剩汤过多。

（13）干贝烩香菇

[组成]干贝 20 克，香菇 100 克。

[功效]养阴生津，平肝宁神。主治高血脂、高血压、睡眠不良者。

[用法用量]将干贝洗净，装入小碗加水、酒、葱、姜，上笼用旺火蒸半小时取出，放入凉水中揉洗 2～3 遍，捞起用手捏散。将香菇用温水浸泡涨发，在锅内放人素油熬熟，投入香菇、干贝煸炒。加人干贝之蒸汁及鸡汤，烧沸。再加精盐、酱油、葱段，烩烧 3 分钟，用湿淀粉勾荧，即成。

[注意事项]干贝以扇贝为好。洗净时应将突出于干贝外围的筋剥去。

（14）党参当归炖猪心

[组成]猪心 1 个，党参 30 克，当归 15 克。

[功效]益气养血，补心安神。主治气血不足之神疲失眠者。

[用法用量]将猪心剖开洗净，加党参、当归共放炖盅内，加水适量，隔

水炖熟。加精盐调味，饮汤食猪心。

[注意事项]炖煮时间宜长，使药性充分析出，猪心烂熟。

（四）消除疲劳的食养

中年人是国家的栋梁、家庭的支柱，整天忙忙碌碌。当一天工作下来，常有一部分人会感到疲劳，就想美美地睡上一觉，可见当时的疲劳仅是已接近极限的生理现象，可依赖人体的自我调节功能予以消除和恢复。然而，人到中年，其感到疲劳的频率和深度常越来越频繁，越来越深重。这主要是由于两方面的因素造成的：一是人到中年已过了顶峰期，体质有所下降，已有向衰老退化的蜕变，已不能胜任以往之工作量；二是工作紧张繁忙，有时形容其工作拼搏时，常以“呕心沥血”为词，可见对生理现象的损耗，以致由量变到质变，疲劳已成为一种病理状态。所谓“积劳成疾”，就是由于过度劳累而致罹疾。诚如《内经》所说：“生病起于过用”。所以当人们在平均日常活动一半之后，即感到疲劳；或卧床休息后，仍持续得不到恢复时，这就是病态的疲劳了。

科学家研究疲劳的发生，是有其物质基础的。大体而论，生理性疲劳主要由体力劳动和脑力劳动所引起的，体力劳动主要是肌肉活动过度，使肌肉和血液中积聚了过多的代谢废物，如二氧化碳和乳酸，于是出现酸痛乏力等疲劳感。脑力劳动虽在体能上没有过度的消耗，也无过多的二氧化碳和乳酸的积聚，但人体也发生一系列生化变化。血液中可产生“疲劳毒素”，动物实验把已累垮而睡着的狗血抽出，注入另一只清醒的狗体中，这一只狗也会变得疲劳而睡着。所以也有人认为疲劳是一种中毒现象。当然，病态的疲劳更多的是一些慢性疾病的早期信号，所以经常感到疲劳的人不妨及时就医检查一下，以便及早发现病根。近年国外提出了“慢性疲劳症候群”（简称 CFS）的新病名，认为是 EB 病毒感染所致。这是人体免疫功能改变的一种感染性疾病，就不在此讨论之列。

要消除疲劳，必须注意预防疲劳，在工作中掌握劳逸结合的自我调整转换法，不使之过劳，就不易导致“劳则耗气”的疲劳因素形成。当然平时还要进行增强体质的锻炼，使之与紧张的工作消耗相适应，就可勿使生理性疲劳变成病态的疲劳。一旦已有疲劳产生的征兆时，用食养的方法补充营养、恢复体力是一种有益的措施。

消除疲劳的食养，主要从下列几方面予以选择：一是增强体质的食物，尤其是增加蛋白质的营养滋补品，如鸽子、鹌鹑、鲫鱼、鸡肉等；二是补气养阴的药饵，尤其是补气的药品，如人参、银耳、黄蔑等；三是提神醒脑的食物，如茶叶、咖啡、啤酒等；四是芳香开窍的食物，如桂皮、薄荷、生姜、柠檬汁等。在食养处方中也常是以上述几方面的食物配伍使用，制成营养滋补、芳香可口、提神醒脑、增强体质的食饵。

下面介绍几种消除疲劳的食养方。

（1）啤酒饮

[组成]啤酒适量。

[功效]提神醒脑，清暑解渴。

[用法用量]在精力及体能消耗时，适度饮用。尤其适用于暑天汗出过多之际，用以补充钾盐、水分和热量。

[

【注意事项]啤酒中也含有低度酒精、可使中枢神经适度兴奋，但不宜过量，以防醉酒。

（2）黄芪蒸鸡

[组成]嫩母鸡 1 只，黄芪 30 克。

[功效]益气补虚，强身挂体。

[用法用量]将鸡洗净，人沸水锅内焯至皮伸，再用凉水冲洗沥于。将黄蔑洗净，切段，剖成两半，装入鸡腹内。将鸡放入坛内，加葱、姜、黄酒、清汤后，用棉纸封口，上笼用武火煮沸。蒸 1.5～2 小时，出笼后加入胡椒粉食用。

[注意事项]若用黄蔑片，可用纱布袋包好，放入鸡腹中蒸煮。

（3）人参汤圆

[组成]人参 5 克，玫瑰蜜 15 克，樱桃蜜 15 克，黑芝麻 30 克，白砂糖 150 克，鸡油 30 克，面粉 15 克，糯米粉 500 克。

[功效]补益心脾，提神醒脑。

[用法用量]将人参用水泡软后切片，再微火烘脆，研成细粉。将玫瑰蜜、樱桃蜜用擀面杖压成泥状，加入白糖，撒人人参粉和匀，点入熬熟的鸡油。再加已炒黄的面粉、捣碎的芝麻，揉成湿润的馅子备用。将糯米粉掺入开水揉成粉团，分包馅子，做成汤圆。待锅内清水烧沸时，下入汤圆。待浮起煮熟后 2～3 分钟即可食用。[注意事项]人参一定要研成极细未，否则不易消化吸收，不能发挥药力。

（4）鹌鹑党参淮山药汤

[组成]鹤鹑 1 只，党参 20 克，淮山药 30 克。

[功效]补气健脾，消食止泻。主治脾胃气虚之神疲力乏、纳逊便搪。

[用法用量]将鹌鹑宰杀后，去掉毛爪、内脏，洗净切成小块。与党参、山药同人砂锅，加水适量。用武火煮沸约半小时后，加入精盐、味精即可。食肉饮汤。

[注意事项]鹌鹑宜煮熟烂。

（5）白鸽益脾汤

[组成]白鸽。只，黄芪 15 克，党参 15 克，淮山药 30 克。

[功效]补中益气，健脾养阴。

[用法用量]将鸽子宰杀后，去毛及内脏，洗净切成小块。与黄蔑、党参、山药同人砂锅，加水适量。先以武火烧开，后用文火炖煮至鸽肉熟烂。加入味精、精盐调味即成。

[注意事项]炖煮时间宜长，以鸽肉烂熟为佳。

（6）神仙富贵饼

[组成]白术 250 克，菖蒲 250 克，山药 1000 克，面粉 1000 克。

[功效]健脾提神，益智开窍。

[用法用量]将白术、菖蒲以米柑水浸过，刮去黑皮，切成片子。加石灰一小块同煮以去苦水，然后曝于。加入山药共研为未，和面配水，作饼蒸食，或加白糖同和，擀作薄饼、蒸馍皆可。

[注意事项]用石灰是消除药性中之苦味，使之味美可口，用量宜适中。

（7）银耳鸽蛋糊

[组成]银耳 6 克，鸽蛋 12 个，核桃仁 15 克，荸荠粉 60 克。

[功效]补肾益气，滋阴提神。

[用法用量]银耳加清水 90 克上蒸笼蒸 1 个半小时，取出备用。取大碗 1 只，放少许冷水，放入鸽蛋，连水一起倒人温水锅中，煮成嫩鸽蛋，捞入冷

水内。另取碗 1 只放人荸荠粉加水调成粉浆。核桃仁则用温水浸泡后剥皮沥干，用油炸酥，切碎成未粒状。另取锅 1 只，锅内加清水 600 克，放入蒸银耳的汁，倒入荸荠粉浆，加白糖、核桃仁搅匀成核桃糊，盛入汤盘内。将银耳镶在核桃糊周围，将 12 个鸽蛋用沸水氽一下，再镶在银耳周围。

[注意事项]本方制作后，呈环状花形，色、香、味、美俱全。

（8）鲫鱼赤小豆汤

[组成]活鲫鱼 1 条（约 150～250 克），赤小豆 25 克，商陆

[功效]健脾益气，利水消肿。主治神疲伴有浮肿者。

[用法用量]将鲫鱼洗净，把赤小豆及切碎的商陆放在鱼腹内，在开口处用线或麻缚住，放人砂锅内水煮，鱼熟饮汤。

[注意事项]药物置鱼腹中，使药性渗人鱼肉。

（9）归参鳝鱼羹

[组成]当归 15 克，党参 15 克，鳝鱼 500 克。

[功效]补益气血，养精提神。

[用法用量]将鳝鱼剖洗切丝，将当归、党参装入纱布袋内，扎口。将鳝鱼、药袋、料酒、葱、姜、蒜、食盐一起放人锅内，加水适量。先用武火烧沸，打去浮沫，再用文火煎熬 1 小时。捞出药袋，加入味精，饮汤食肉。

[注意事项]鳝鱼也可切块、煮汤，是为归参鳝块汤。

（10）红枣炖兔肉

[组成]红枣 50 克，鲜兔肉 200 克。

[功效]健脾益气，补血强身，主治营养不良性贫血、血小板减少症等引起的疲劳。

[用法用量]将兔肉洗净，切成小块，与色红、个大、肉质厚实的红枣一起放瓦锅内，加水炖熟，加味精、精盐调味即成。

[注意事项]兔肉性凉，虚寒者宜少食。适用于有虚热或血热者。

（11）人参莲肉汤

[组成]人参 10 克，莲子 10 枚，冰糖 30 克。

[功效]补气健脾，养胃强身。

[用法用量]将人参、莲子放在碗内，加净水适量发泡。再加入冰糖，连碗置蒸锅内，隔水蒸炖 1 小时。食用时喝汤吃莲肉。

[注意事项]人参可连续使用。次日另加莲肉、冰糖和水，再蒸，直至人参汁淡不能再析出时更换。阴虚火旺者不宜服用。

[组成]鲜鲫鱼 200 克，黄蔑 20 克，积壳 12 克。

[功效]补中益气，升举内脏。主治中气不足、内脏下垂之疲劳者。

[用法用量]将鲫鱼剖洗干净，把黄蔑切片与帜壳一起用纱布袋装好。扎紧口。先把药袋入锅，加水煮沸半小时，再下鲫鱼同煮。待鱼熟后，捞去药袋，加入葱、姜、精盐、味精调味即成。

[注意事项]鲫鱼较易煮熟，故黄蔑、炽壳一定要先煮取汁。

（13）五元全鸡

[组成]母鸡 1 只（约 1500 克），桂圆、荔枝、黑枣、莲子肉、拘妃子各 15～20 克，冰糖 30 克。

[功效]补血养阴，益精荣脑。

[用法用量]先把桂圆、荔枝去壳，莲子去皮、心，黑枣、枸杞洗净。将鸡宰杀后洗净放人大钵内，同时加入桂圆、荔枝、黑枣、莲肉、冰糖和适量

清水，上笼，用武火蒸炖。待鸡熟烂时，再撒人拘妃子，调人味精、精盐、酱油，续蒸片刻即成。

[注意事项]五元是指五样补气养血的滋补品，故名五元全鸡。但并不是一成不变，也可根据症情，适当取舍更动。若单用黄芪或人参，即为黄芪蒸鸡、清蒸人参鸡之食肴。

（14）当归生姜羊肉汤

[组成]当归 30 克，生姜 30 克，羊肉 500 克。

[功效]养血补血，益气温阳。适用于妇女产后体虚神疲。

[用法用量]把当归、生姜洗净，切成薄片。羊肉先人沸水锅内焯去血水后，捞出晾凉，切成小块。把羊肉、当归、生姜同人锅内，加水适量。在武火上烧沸后，除去浮沫，改用文火炖 1 个半小时。至羊肉熟烂时，加入味精、食盐、酱油调味即可。

[注意事项]本方宜冬寒之期食用。

（15）水芝汤

[组成]干莲实 50 克，粉草 10 克。[功效]养心益精，强身提神。主治过劳气虚不欲饮食者。[用法用量]将干莲实带皮炒极燥，捣为细未。粉草微炒，研为细未。将二者混匀。每次取 10 克，入盐少许，沸汤点服。[注意事项]二味必须炒燥研细，冲服则无渣粒。若制成冲剂更佳。

（16）参枣米饭

[组成]党参 5 克，大枣 10 枚，糯米 200 克，白糖 25 克。[功效]健脾开胃，益气提神。

[用法用量]先将党参、大枣加水适量泡发后，煎煮半小时，捞去党参、大枣，汤备用。将糯米淘净，加水适量，放在大碗中蒸熟后，扣在盘中。把枣摆在上面，再把汤液加白糖烧成粘汁，浇在枣饭上即成。

[注意事项]也可先将市售之八宝饭蒸热，再将参枣汤勾芡成枯汁后浇上。

（17）黄芪粥

[组成]生黄蔑 20 克，糯米 50 克，陈皮未：克，红糖少量。[功效]补益元气，健脾养胃。

[用法用量]将黄蔑浓煎取汁，与糯米、红糖同煮。待粥将成时，调入陈皮未，稍煮即可。可供早、晚餐食用。

[注意事项]宜温热服。

（五）忘却忧愁的食养

中年人常年忙里忙外，事务繁重，有时也会遇到不顺心的事，无形中增添了烦恼和忧虑。过分的忧愁则又成为情志病的病因，以致影响心肝之气的疏泄。正如《内经》所说：“人忧愁思虑则伤心”，“忧愁者，气闭塞而不行。”平时常见到的是由于忧愁而致吃不下饭，睡不好觉，甚至则可成为中医所称的“郁证”。更有甚者则影响身体的健康，过早的衰老。如古代诗人白居易，年仅 40 时，因母丧忧愁，大病一场，严重损害了他的健美，次年已“白发生无数了”。

相反，情绪愉悦，忘却优愁，则使人心情舒畅。俗话说：“笑一笑，十年少，愁一愁，自了头。”就是鲜明的对比。荀子也曾说过：“得众动天，美意延年。”“美意”，即“乐意”，无忧恙则延年，也正是愉悦使人康健，忧愁使人病缠之意。所以对于忧愁郁结，一定要从思想情绪上予以排解。清代医学家叶天士也明确指出：“郁证全在病者能移情易性。”这就是“心病还得心药医”的道理。所以中年人应有愉悦的生活情趣，尤其是在忧愁之时，可以通过书法、绘画、下棋、垂钓、音乐欣赏，或外出旅游，藉此修心养性，调恰情操，使之心旷神怕，抛却一切烦恼。

用食养的方法来忘却忧愁，主要是发挥食养法的三方面作用：一是用品茶、饮食、嚼瓜子等方式来消磨时光，犹如下棋、操琴一样，“不知不觉已到黄昏头”，藉此使消沉的气氛、优愁的情绪，得以潜移默化而消散。二是用色香、味美的食肴，既振奋精神，又增强食欲，改变忧虑伤感的情绪。三是以食养菜肴中食物的“药性”予以疏肝理气，宁心安神，平降郁火，调抬情操。所以食养方法有时可起到意想不到的效果。

欲行忘却忧愁的食养，大体上从下列三类食性中的食物取用或配伍。一类是具有疏肝理气作用的药用食物，诸如茉莉花、玫瑰花、佛手之类，使之气郁得散，忧愁得解；二类是调理脾胃的食物，诸如山药、莲子、蜂蜜、陈皮之类，既可改善思虑伤脾、茶饭不思之情，又可消除肝郁乘脾之害；三类是养阴平肝的食物，诸如拘杞、菊花、牡蛎之类，这是防止因为优愁郁结发生化火生风之变。有些人一着急就晕过去了，这就是肝郁化风的表现，所以用养阴平肝就是防止忧郁生变。由此，忘却忧愁的食养常采用辛散走窜、芳香开窍之品，或酸甘化阴、柔肝养阴之剂。故凡是具有油腻厚味或酸涩收敛之品都是不宜的，当然，烟、酒、咖啡等具有亢奋冲动之食物也应回避。

下面介绍几张忘却忧愁的食养方。

（1）玫瑰花茶

[组成]玫瑰花瓣 6～10 克。

[功效]舒肝解郁。主治胸闷不悦、气郁寡欢者。

[用法用量]将玫瑰花瓣放在茶杯中，冲入沸水，焖片刻代茶饮。

[注意事项]玫瑰花瓣以初开绽放的为佳，宜保持清净。也可用未开的含苞欲放的花蕾。已凋谢的花瓣则药效不佳。

（2）二绿合欢茶

[组成]绿萼梅 3 克，绿茶 3 克，合欢花 3 克，枸杞子 5 克。[功效]疏肝理气，养心安神。主治忧郁胁痛、心烦失眠者。[用法用量]将以上诸味共入杯中，开水冲泡，代茶频饮。[注意事项]一剂冲泡 1～2 次即可，应及时更换新茶。

（3）策莉花糖水

[组成]茉莉花 3～5 克，白砂糖适量。

[功效]疏肝理气，辟秽和中。主治肝郁不舒、食欲不思者。[用法用量]把茉莉花、白糖加清水 1 碗半，煎至 1 碗，去渣饮用；或将茉莉花入杯中，用沸水冲泡，加入白糖后频饮。[注意事项]白糖不宜过多，以防碍胃，有碍茉莉花之药效。

（4）佛香梨

[组成]佛手 5 克，制香附 5 克，梨 2 个。

[功效]疏肝和胃，化痰生津。

[

【用法用量]将佛手、香附研未，梨去皮，切开剜空，各放人一半药未，合住，上锅蒸 10 分钟即可。分 2 次食用。

[注意事项]在蒸碗中的汁水也可饮用。

（5）葵花子

[组成]向日葵子适量。

[功效]疏肝解郁，降脂养颜。主治抑郁症及神经衰弱、高血脂症。

[用法用量]将向日葵子洗净炒熟，或直接购买市售的已炒熟的葵花子。

[注意事项]不宜过食。

（6）鸡子黄生地百合汤

[组成]鸡子黄 2 枚，生地 20 克，百合 12 克，白芍 12 克，珍珠母 18 克，川连 5 克。

[功效]滋阴清热，安神解忧。主治精神恍惚、烦热不宁者。

[用法用量]先以砂锅用水煎熬珍珠母，再加人生地、百合、白芍、黄连续煎，然后去渣，沥取药汁。趁热再调入鸡于黄，搅匀饮服。

[注意事项]珍珠母也可用水解珍珠或珍珠粉取代，冲入即可。也可单取生地、百合与大米熬粥，则为生地百合粥。

（7）莲子百合煨瘦肉

[组成]莲子 100 克，百合 100 克，瘦猪肉 500 克。

[功效]滋阴宁神，健脾润燥。

[用法用量]将莲子去芯，百合洗净，猪肉切成小块，3 物同人锅内，加水适量，加入葱、姜、料酒。以武火烧开后，改用文火煨炖至肉烂熟，加味精、精盐即成。

[注意事项]莲子、百合亦宜煮烂，同食。

（8）参归白水猪心

[组成]人参 6 克，当归 6 克，猪心 1 枚。

[功效]益气养血，宁心除烦。主治心脾两虚之悲忧善哭、不思饮食者。

[用法用量]将人参、当归切片，装入猪心中。用清水煮、小时取出，除去药渣，将猪心切片，加入调味品食用。

（9）龙眼粥

[组成]龙眼肉 30 克，大枣 3 枚，粳米 100 克，白糖适量。

[效]养心安神，健脾益气。

[用法用量]将龙眼去壳去核，大枣洗净，与淘净的粳米共入锅中，加水煮粥。待粥成后，加白糖分服。

[注意事项]龙眼肉、大枣也可先煮后再加入粳米煮粥。

（10）养心粥

[组成]党参 20 克，麦冬 10 克，茯神 10 克，大枣 10 枚，粳米 100～150 克，红糖适量。

[功效]养血滋阴，宁心安神。

[用法用量]先将党参、麦冬、茯神、大枣共煎，取汁。再将药汁与粳米同入砂锅，加水煮粥。待粥将熟时，加入红糖搅匀，稍煮片刻即可。

[注意事项]煮药取什时，也可将大枣捞出，和入大米中共煮枣粥。

（11）陈皮野鸡条

[组成]野鸡肉 200 克，陈皮 15 克，干辣椒 10 克。

[功效]和中理气，健脾宽胀。主治气滞院胀，食欲不振，或有呃逆腹泻者。

[用法用量]将野鸡肉切成条，陈皮切成未，辣椒切成丁。先用碗 1 只，放入葱、姜、盐、酱油、料酒，将野鸡条放入浸渍约 1 小时。取锅加素油，烧至八成油温，投入野鸡条，炸黄捞起。锅内换上麻油，投入陈皮、辣椒，炸成紫黑色。下葱、姜后，随即下野鸡条及调料、清汤、醋等，用中火将其卤汁煨干，起锅装盘当菜肴。

[注意事项]若有肝郁化火之势者，则单用陈皮，不加辣椒。

（12）蜂蜜芝麻膏

[组成]蜂蜜 6 克，黑芝麻 5 克。

[功效]滋阴润肠，养心除烦。主治忧郁便秘或兼高血压者。

[用法用量]先将芝麻蒸熟，捣如泥，搅人蜂蜜，用热开水冲化饮服。

[注意事项]本方为 1 剂量，也可按此配比置备，分次冲服。

（13）爆人参鸡片

[组成]人参 15 克，鸡脯肉 200 克，冬笋 25 克，黄瓜 30 克，鸡蛋清 1 个。

[功效]补气强身，舒心理气。主治忧愁气怯、头晕心悸者。

[用法用量]将鸡脯肉、人参、冬笋、黄瓜分别切片。先将鸡肉片加盐、味精拌匀，再入鸡蛋清、水豆粉拌匀。在锅内放猪油，烧至五成热时，下鸡片，熟时捞出。另于锅内放底油，烧至六成热时，下葱丝、姜丝、笋片、人参片煸炒，再下黄瓜片、香菜梗、鸡片。烹上鸡汤、料酒、精盐、味精兑成的汁水，颠翻几下，淋上明油即成。

[注意事项]鸡脯肉要炒嫩。

（14）桑椹百合蜜膏

[组成]桑格子 500 克，百合 100 克，蜂蜜 300 克。

[功效]滋补肝肾，清心安神。主治阴虚火旺之失眠、心神不宁之忧郁者。

[用法用量]将桑格子、百合加水煎煮 30 分钟，取汁，再加水煎煮取汁。两次药汁合并，以小火煎熬浓缩至稠粘时，加蜜，至沸停火。待凉装瓶备用。每次取 1 汤匙，沸水冲化饮用。

[注意事项]收膏时必须不断搅拌，注意不要粘底烧焦。

（15）白蜜炖阳桃

[组成]阳桃 500 克，蜂蜜 25 克，绵白糖 100 克，桂花卤少许。

[功效]疏滞解烦，除热止渴。

[用法用量]将阳桃用刀劈开，入锅煮熟，去皮与核。用刀斜批两刀，成 3 块，依次扣人碗中。放入白糖、白蜜、桂花卤，盖上盖盘，上笼用旺火蒸

20 分钟。取下，反扣于盖盘中即成。

[注意事项]阳桃可治口烂，故忧烦口舌生疮者宜之。但多服则冷脾胃，动泄僻，故便溏者不宜。

（16）榴炒黄花猪腰

[组成]猪肾 250～500 克，黄花菜 50 克。

[功效]补肾柔肝，清热除烦。主治忧愁、心烦不宁、头昏耳鸣、腰酸不支者。

[用法用量]先将猪肾去臊腺洗净，切成腰花，黄花菜水发后洗净。锅内放入素油烧热，放入葱、姜、蒜，再爆炒腰花至变色熟透时，加入黄花菜、盐、糖，煸炒片刻，加入淀粉汁勾芡即可。

[注意事项]本方也可用于产后缺乳及肾虚腰痛等症。

（六）协调夫妇生活的食养

中年人大都已成家立业，所谓“成家”就是建立了一个和睦的小家庭。夫妇恩爱更平添了一份乐趣和欢悦，有益于身体的健康。正由于中年人已过青春发育期，到达了性成熟时期，夫妻之间必然有着性爱、性欲和性交。一提到“性”，往往有人会感到无法启齿，事实上性欲和食欲一样，是人类的本能，并不是什么淫狠、羞耻和见不得人的事。现代医学认为，性欲是指在一定刺激因素的作用下，有进行性交的欲望。每一个性发育成熟的男女都有性欲。然而性欲虽是人的本能，但同时与心理因素、文化修养及环境因素、道德品质等密切相关。因此要协调夫妇的性生活，首先必须要对性欲、性交有一个正确的认识。

“正常性生活是健康与长寿的基础”。这是前苏联医学家对几千入的调查研究得出的结论。有规律的和谐的性生活有利于身心健康，它就像做体育活动一样，能使血液循环加快，呼吸加深，肺活量增加，同时又可维持机体正常的内分泌功能，防止骨质疏松，使身体相对年轻化，使青春常驻。据美国麦尔文 · 安荷特医学博士研究，性生活对男女双方均有利，对男子不仅在情感上获得巨大的满足，而且使男性前列腺能保持良好的工作状态；对女子来说，积极的性生活对健康的最大好处莫过于能减轻甚至完全消除她们的腰痛和月经前紧张症。而且通过实验发现，男性精液进入女子生殖道后，精液中含有的精液胞浆素是一种抗菌物质，能像青霉素那样杀灭葡萄球菌、链球菌等致病菌，起到消毒杀菌作用，从而使妇科病患病率明显降低，并能减少妇女乳腺癌、子宫癌和卵巢癌的发生。这种神秘的和谐的性生活岂不都有利于男女双方的健康吗？！

然而，过多过频繁的性生活则是有害无益的。这不仅能消耗体能，耗伤精气，而且过多的接触会增加妇女患子宫颈癌的机会，所以中医十分强调要“清心寡欲”。诚如《寿世保元》所说：“纵其情欲，则耗精而散气”，“若欲身安寿永，唯当绝欲保精。”

夫妇性生活是由双方之密切配合而进行的，若双方心理上或生理上失衡，就会发生性生活之不和协。大体上有下列几种情况：从心理而言，则主要发生在男子的性欲过旺，甚至发生性虐待，相对而言则是女子的性淡漠；从生理而言，则主要发生在男子的阳痿、早泄等情况。这主要从心理上找原因，进行深刻的心理治疗，若有病理状况则应积极医疗。当然食疗也是一种可日常进行的有效方法。对于性欲过旺者主要是用平肝泻火的食物，对于性淡漠者则可用疏肝解郁、补益心脾命门的药饵。至于阳痿、早泄，则主要采用强阳的食品，临床常用各种动物的睾丸、阴茎（药名称之为“鞭”）。有显著强阳作用的食物，如麻雀、肉鸽、鹌鹑、海马、泥鳅、虾、淡菜、蛤肉、鱼鳔、紫河车、蚂蚁、蚱蜢、蚕蛹、雄蚕娥、九香虫、桑螵蛸、核桃、芝麻、榛子、花生、韭菜，以及具有补肾壮阳的药物，如鹿茸、仙茅、仙灵脾、巴戟天、蛇床子等，均可适当配伍，以促进协调夫妇性生活，但这也仅可“中病即止”，不可过用。

下面介绍几个协调夫妇生活的食养方。

（1）椒盐麻雀

[组成]麻雀 200 克，鸡蛋 50 克，素油 500 克，面粉 50 克，花椒 50 克。

[功效]壮阳暖肾，护腰膝，缩小便。主治阳虚羸瘦、小便频数、崩漏带

下。

[用法用量]将花椒根、籽去除，放人锅中炒至焦黄，取出碾成细未。精盐也人锅炒干，使之粒粒分开。再将花椒未与细盐共放一碗，拌成花椒盐，备用。将麻雀剖洗干净，取碗一只打入鸡蛋，放入面粉，加水适量调匀成糊。将麻雀裹上鸡蛋糊投入七成油温的铀锅中炸约 3 分钟，待外层发脆时捞起沥油，装盘洒上花椒盐即成。

[注意事项]麻雀往往枪打而获，注意去除铁砂，及伤处变质的肉。麻雀其性燥热，阴虚火旺及内热者勿食。

（2）清炖家鸽

[组成]鸽子 1 对，葱、姜、精盐、黄酒适量。

[功效]滋补气血，益肾振疲。主治肾气衰弱、房事无能、妇女经闭。

[用法用量]将鸽子用酒醉或掐死，趁热把毛褪尽，剖洗干净。先取锅一只，放人清水 1000 克及家鸽。待沸锅后捞起。取砂锅一只，放人情水 750 克，加人生姜片，葱结、黄酒、家鸽，上旺火烧沸，转小火焖 40 分钟。待鸽子肉熟烂时去姜、葱，加精盐调味即成。

[注意事项]凡房事无能者，多吃雌鸽。

（3）鳅虾汤

[组成]泥鳅 200 克，虾子 30 克。

[功效]温肾补阳。主治肾阳不足的阳痿不举。

[用法用量]将泥鳅用温水洗净，剖除内脏，虾子去掉脚、须，洗净。将泥鳅与虾放入砂锅，武火煮汤。待煮熟后加人生姜、精盐、味精调味即成。

[注意事项]泥鳅有滑液，故须用温水洗以去滑液。也可单用泥鳅煮食，以治阳事不起。

[组成]肉从蓉 30 克，羊肾 1 对。

[功效]壮阳补肾益精。主治阳屡不举、宫寒不孕、遗精早泄及夜尿频多。

[用法用量]先将肉灰蓉切成均匀薄片，又将羊肾剖开，除去筋膜，洗净切成块，与肉苁蓉同入砂锅内，加水用文火煨炖。至羊肾熟烂后，拣出肉欢蓉，加入胡椒粉、味精、盐调味即成。

[注意事项]羊肾宜洗净，肾盂肾盏等应除尽，以免腥味影响食欲。

（5）炸桃腰

[组成]猪腰 5 个，核桃仁 60 克。

[功效]补肾壮阳，补肺定喘。主治腰膝冷痛、性欲淡漠、遗精。

[用法用量]将猪腰洗净，切成小块，加料酒、盐、姜片、葱拌匀，浸渍人味。核桃仁用沸水浸泡剥去皮，在五成熟的油锅中炸酥捞起。将油锅烧至五成熟，将腰块有花纹的一面向下放在手掌上，再放上一瓣核桃仁包拢，拌蛋清。下油锅炸至淡黄色捞起，炸完后，待油烧至八成热时，再将腰块全部放人炸至金黄色。沥去余油，淋入麻油，盛人盘中，将糖醋生菜镶在盘的两端。

[注意事项]猪腰切腰花可使之卷拢而成菜肴，色、香、味俱全，健康人也能食用以防病强身。

（6）虾仁炒韭菜

[组成]虾仁 300 克，韭菜 100 克。

[功效]补肾壮阳，通益乳汁。主治腰膝酸冷、阳痿精冷滑泄、妇女白带量多、产后乳汁稀少。

[用法用量]将虾仁用温水浸泡 20 分钟，捞出沥干水，韭菜洗净切成 3 厘米长段。将炒锅烧热倒入菜油，待油冒烟时，倒入虾仁翻炒数下后放入韭菜同炒。待熟，调人精盐、酱油即成。

[注意事项]虾仁可用蛋清淀粉勾芡，韭菜也可用大葱取代。

（7）冬虫夏草鸭

【组成】雄鸭 1 只（约 1000～1500 克），冬虫夏草 5～10 克。

【功效】补肾益肺，平喘利水。主治肺肾气虚、阳痿遗精、肢冷自汗。

【用法用量】将鸭宰杀洗净，切成小块。将鸭块放入砂锅内，加水适量，放入冬虫夏草、姜片。先以武火烧沸，后改文火慢炖。待鸭熟烂后，调入味精、精盐、葱即成。

【注意事项】冬虫夏草可治虚损，有表邪者慎用。

（8）龙马童子鸡

【组成】虾仁 15 克，海马 10 克，子公鸡 1 只。

【功效】补阳益肾。主治阳痿早泄。

【用法用量】将子公鸡宰杀后，去毛及内脏洗净。将海马、虾仁用温水洗净，泡 10 分钟，然后放入鸡肚内，再加葱段、姜块、清汤适量，上宠蒸至烂熟。拣去葱、姜，放入味精、食盐，另用豆粉勾芡收汁后，浇在鸡上即成。

【注意事项】宰鸡剖膛时，注意鸡肚不可切开过大，否则海马、虾仁置入后易脱落，影响药汁对鸡肉之渗漉。

（9）壮阳狗肉汤

【组成】狗肉 200 克，菟丝子 3 克，附片 2 克。

【功效】温阳散寒，补脾益肾。主治脾肾阳虚的畏寒肢冷。

【用法用量】将狗肉洗净，整块下锅焯透，捞入凉水内洗净血沫，沥净水，切成 3 厘米的方块，将菟丝子、附片用纱布袋装好，扎紧口。将狗肉放入锅内，同姜片煸炒，烹入料酒，然后一起倒入砂锅内。再放入药袋、精盐和葱，加清汤适量，用武火烧沸后，撇净浮沫，改用文火煨炖 2 小时许。待狗肉熟烂，捞出药袋，加入味精即成。

【注意事项】菟丝子、附片也可适当加量至 10～15 克。

（10）羊肉狗鞭汤

【组成】羊肉 100 克，狗鞭 20 克，巴戟天 15 克，菟丝子 15 克，肉苁蓉 10 克，肉桂 10 克。

【功效】温补肾阳，益精振废。主治阳痿、精少、精子成活率低。

【用法用量】将狗鞭用清水发胀，洗净，用油稍炒酥，再用温水浸泡 30 分钟，与洗净的羊肉同放入沸水锅内共煮，相继放入花椒、生姜、醋、肉桂。待锅开后改用小火。煨至七成熟时，将巴戟天、菟丝子、肉苁蓉装入纱布袋内，扎好口放入锅内继续炖至狗鞭，羊肉酥烂后捞出。切成片加味精、盐、猪油调味，吃肉喝汤。

【注意事项】狗鞭一定要发胀炒酥，否则不易煮烂。

（11）虫草红枣炖甲鱼

【组成】活甲鱼 1 只，虫草 10 克，红枣 20 克。

【功效】滋阴益气，补肾固精。主治阳痿遗精、早泄乏力及白带多等。

【用法用量】先将甲鱼切成 4 大块，放入锅中煮沸，捞出，剖开四肢，剥去腿油，洗净。虫草洗净，红枣用开水浸泡。把甲鱼放入碗中，上放虫草、红枣，加料酒、盐、葱节、姜片、蒜瓣和鸡清汤，上蒸笼蒸（或隔水蒸）2

小时取出即成。

【注意事项】本方主治阴虚型之性淡漠、阳痿者。

（12）莲子芡实糯米鸡

【组成】乌骨鸡 1 只（约 1000 克），白莲子 20 克，芡实 15 克，糯米 150 克。

【功效】补脾益肾，固精止带。主治脾虚肾亏之遗精滑泄、肢困力乏、性淡漠者。

【用法用量】先将乌鸡剖洗干净，莲子去芯，与芡实、糯米洗净，共装入纱布袋中扎紧口。将药袋放入鸡腹内，用线把腹部切口缝好，置砂锅中炖汤。待鸡熟烂后，捒去药袋，加入精盐、味精调味即成。

【注意事项】莲子、糯米也可加盐，调味后直接置于鸡腹中，不用药袋，似百宝鸭制作方法。

（13）雀卵羊肉羹

【组成】雀卵 4 个，精羊肉 150 克。

【功效】温补脾肾。主治腰膝冷痛、阳痿不举、精冷稀少、经闭不行。

【用法用量】将羊肉洗净，切成均匀薄片。把姜丝放水适量先煮汤，汤烧沸后再放羊肉片，打入雀卵，搅匀。待羊肉熟后加入葱、精盐、味精调味，饮汤食肉。

【注意事项】汤内可置入胡萝卜，以解羊肉腥味。

（14）核桃炖蚕蛹

【组成】蚕蛹 50 克，核桃肉 100 克。

【功效】益精补肾，强阴交媾。主治阳痿及性淡漠。

【用法用量】先将蚕蛹洗净，加葱、姜、酒，煸炒至淡黄色。再和核桃肉放入砂锅，加水适量。用文火炖熟，加精盐、味精调味即成。

【注意事项】蚕蛹不宜用已有化蛾变化的。

（15）当归生姜羊肉汤

【组成】当归 150 克，生姜 150 克，羊瘦肉 1000 克。

【功效】温中补血，调经散风。主治妇女月经不调、子宫发育不良。

【用法用量】将羊瘦肉切成小块，把当归、生姜以纱布包好扎紧口，与羊肉一起入锅，加桂皮、大料调味。先用武火煮沸后改文火煨 2 小时，去布包，稍加盐调味即成。食肉喝汤。

【注意事项】若有阳虚表现者，可加用黄芪、党参各 25 克。

（16）冰糖哈士蟆

【组成】干哈士蟆油 45 克，罐头青豆 15 克，枸杞 10 克。

【功效】滋补肝肾，强筋壮骨。主治肝肾不足、精力不支、性欲淡漠。

【用法用量】将于哈士蟆油盛入瓦钵里，加清水 500 克、甜酒汁 15 克、葱节、姜片，蒸 2 小时，使其初步胀发。取出，去掉姜、葱，沥尽水，除去哈士蟆油上面的黑色筋膜。大的掰成数块，盛于钵内，加清水 500 克，甜酒汁 15 克，再蒸 2 小时，使其完全胀发，捞入大汤碗中。枸杞子洗净，将清水 180 克、冰糖 50 克盛入大碗内蒸 1 小时。待冰糖溶化时弃去沉淀物，倒入哈士蟆油的碗内，撒入枸杞子、青豆即可。

【注意事项】青豆作为配件佐料，与枸杞子红绿相配，也可不用。

七、老年长寿食养

（一）概说

我国通常将 60 岁及 60 岁以上的人称为老年人。老年人的生理特征主要是衰老或者化，这是人类生命新陈代谢的必然过程和规律。机体逐渐出现某些衰老现象，主要表现为内脏器官与组织的萎缩，细胞数量减少，再生能力降低和多种生理功能障碍。

衰老和老化是两个既有密切联系又有不同的概念。衰老是老化的结果，老化是衰老的动态过程。衰老包括以下四个方面的老化：

1.体表外形的衰老变化

人衰老时的形态变化，主要是由于组织、器官的退行性改变所引起的，如细胞减少、萎缩、变性、组织弹性减低等。

（1）头面部变化：最明显的表现为头发变白，脱落。随着年龄增长，酪氨酸酶活性减少或消化，直接影响黑色素合成和聚积发生障碍，导致色素颗粒失脱而毛发变成白色。中年以后从头顶部开始少量脱落，而且顶部可以全部脱光，头两侧及枕部不大容易脱光。

由于水分、皮下脂肪减少，结缔组织老化，胶原蛋白变性分子增多，弹性纤维减少或消失，弹性降低等综合因素造成皮肤松弛，继而出现皱纹，眼角及嘴角因重力而下垂。局部皮肤出现肥厚，通常手掌、脚底过度角化、肥厚。老年人的手背、脸面、上臂上出现一些棕褐色的斑点，这是由于脂褐色素聚集于皮下而形成的老年斑。

一般在 50 岁左右“ 老花眼 ”即出现，这是人的眼球和它的附属组织老化，晶体弹性减低所致。随着年龄的增长，“ 远视 ” 将日益加深。老年人的听力下降也很明显，对高音的听力比对低音的听力减退为快，所以往往要大声才能使老年人听到。

老年人的嗅觉和味觉也随着年龄的增长而逐渐减退，这会使老年人进食时，总是嫌食品无味道或者不香。

老年人的咽部、扁桃体随着年龄的增加而发生组织萎缩。一般在 30 岁起就已开始缩小，大约在 50～60 岁已几乎消失。因而机体的防御功能减弱，微生物就易侵入机体，易患病。

（2）全身变化：由于椎间盘萎缩和脊椎骨弯曲度增加，下肢变曲，骨质疏松等原因使老年人身高普遍下降。

2.各系统的衰老变化

（1）神经系统：老年人的神经系统，无论在形态、机能、代谢等方面都发生一系列的退行性变化。主要表现在：脑萎缩，包括脑重量减轻、脑回变窄、脑沟加深、脑细胞数减少；脑神经细胞减少；脑血流量及氧的利用量也减少，神经传导速度也变慢；神经肌肉功能降低，反应时间延长，温度觉、触觉、振动觉的敏感性下降，视觉、听觉、味觉的敏感性也下降；对外界的反应能力、记忆力、判断力也减退。神经系统的功能衰退，可导致全身各组织器官的衰退、免疫能力的降低。

（2）循环系统：老年期心脏呈褐色萎缩，除病理情况外，体积及重要均减轻，心包脂肪沉着，各瓣膜硬度及厚度增加。80 岁以后的老年人心脏淀粉样物质沉着，大中血管及冠状血管均常见明显粥样硬化性改变。心肌可因冠状动脉供血不足，而出现情况不等的缺血性改变。功能上的衰退主要表现在心搏出量减少，射血时间逐渐缩短，心率和心律出现改变，安静时心率减慢

并常出现期前收缩。老年人动脉壁弹性丧失较多，可导致收缩压上升及舒张压下降。

（3）呼吸系统：老年人肺变小变轻，肺泡变大或畸型，肺组织弹性降低，广泛的肺气肿样改变；由于胸壁变硬，胸椎间盘退化，而呈现胸椎后突，胸廓前后径增加；同时呼吸肌萎缩及胸椎关节硬化，引起胸廓活动受限。一部分肺泡间壁破裂，肺泡融合，腔内呈蜂窝状小囊肿。小囊周围布满毛细血管，有时中下叶明显水肿，肺脏呈纤维化，由于呼吸道粘膜萎缩，而保护性反射减弱，加之免疫功能低下，常会引起呼吸道感染，甚至危及生命。

功能上的衰退表现在总容量和肺活量减少，残气量和功能残气量增加，换气功能障碍。老年人呼吸频率增加，频率不齐，常出现短暂性呼吸紊乱。

（4）消化系统：老年人消化道粘膜和肌层萎缩，胃酸及胃蛋白酶分泌也减少，唾液腺分泌减少，往往导致钙、铁及维生素 B12 吸收障碍。由于肠壁平滑肌的萎缩无力，胃肠弛缓性扩张，蠕动无力，还可导致食糜转化延缓，便秘及内脏下垂，易发生胃肠功能紊乱。胰腺外分泌功能下降，各种酶活性降低。肝脏整体的萎缩，肝细胞数减少与代偿性肥大并进。

（5）泌尿系统：老年人肾变小，重量减轻，肾小球数量减少，肾小管萎缩，其功能肾单位可减少至青年期的 1/2 至 2/3，肾单位与代偿性肥大肾单位相间存在，间质硬化。肾小球滤过率和有效肾血流量均降低。泌尿功能神经调节减弱，而体液调节反而增强。老年人膀胱粘膜萎缩而易发生膀胱炎，因前列腺肥大常致尿潴留。

（6）生殖系统：两性生殖腺均可见实质萎缩与间质的硬化、增生，其性功能逐渐衰退。

（7）内分泌系统：老年人体液调节特点，要取决于内分泌腺的功能、激素的传递代谢以及组织对它的敏感性三者而定。一般认为，老年人内分泌腺的初发变化起因于脑垂体的改变。人到 80 岁以后，垂体的重量约为 60 岁以前的 80%。此外，老年人血内游离甲状腺素量不变，但由于血中甲状腺素结合能力降低，故老年人甲状腺的效应功能减退。老年人血内游离和结合的胰岛素渐高，但因血内抗胰岛素物质增加，终致胰岛素不足，加以老年时该激素的性能也有所变化。所以，老年糖尿病发病率增多。

（8）血液系统：老年人的造血功能变化，表现在骨髓中的红髓成分减少，脂肪含量增多。外周血液的红细胞数和血红蛋白量及血球比容值均比青壮年为低，男性稍高于女性。白细胞总数也伴随老化而渐减，淋巴细胞数自 40 岁起有明显下降，至 90 岁时降至 $1.5\times10^{9}/L$，这似与老年人的免疫功能减退有关。

（9）运动器官：人到老年骨质开始萎缩，骨皮质变薄，骨小梁减少并变细，骨密度减少。软骨骨化，关节软骨变薄，弹性降低、增生骨化，关节囊及其周围软组织老化，加上滑液的变化，则往往引起疼痛及功能障碍，即慢性老年性关节炎。

（二）延缓衰老的食养

尽管人体的衰老是不可逆转的，但完全可以延缓和推迟的。当前，世界范围的抗衰老研究方兴未艾，抗衰老药物的开发和利用，使延年益寿这一人类梦想正在变为现实。早在两千年前，中医经典著作《黄帝内经》就明确对人体衰老过程的认识，指出，“六十岁，心气始衰”，“七十岁，脾气虚”，“八十岁，肺气衰”，“九十岁，肾气焦”，“百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”。汉代《神农本草经》也已认识到人参、黄芪等药物具有延缓衰老的作用，书中所载延年、轻身、长生、不老之品达 120 多种。中医认为衰老是与机体整体功能减退，气血阴阳失衡，脏腑精气并衰或血瘀、痰浊阻滞有关，根据不同的病因进行调治，就有可能达到健康长寿的目的。除了用药物抗衰老以外，饮食和营养是保证老年人健康长寿的物质基础。

人体器官的功能和细胞的正常代谢都依赖必需的营养，而这些主要的营养又要通过合理的饮食而获得。营养不足使老年人体质下降，容易发生疾病，并加快衰老。但营养过剩也会给老年人带来烦恼，如肥胖容易伴发高血压、冠心病、糖尿病和动脉硬化等。老年人同青年人一样需要各种营养素，但老年人的饮食方法却有异于青年人。

1.饮食基本法

（1）合理饮食：饮食延年有三节：一是节制，指节制饮食，不偏食、不嗜食、不多食；二是节律，指饮食要定时定量；三是节忌，指要忌口，身体不需要的、对身体有害的、不清洁的饮食都要禁忌。

一天三顿饮食：早饭宜饱；午饭吃好；晚饭要少。饮食质量要注意“四高三低”。“四高”：高蛋白、高纤维素、高非饱和脂肪酸、高碳水化合物，“三低”：低饱和脂肪酸、低热量、低盐等。国内外统计资料表明，长寿的老人大多数终身无烟酒嗜好，提倡力戒烟、少饮酒、多喝茶。烟草内的尼古丁能诱发生肺病和高血压，大量吸烟的人，常造成慢性缺氧状态，促使动脉壁的渗透性发生改变，给动脉硬化创造了有利的条件。酒精所含的乙醇，可以促使内源性胆固醇的合成，造成血浆胆固醇和甘油三酯浓度的升高。因此，戒除烟酒，对防止老年病的发生，实属必要。

中医古籍《内经》中记载“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味合而服之，以补精益气。”这些观点很符合现代营养学的观点和原则，告诫人们尤其是老年人饮食宜多样化，切忌偏食。粗粮、杂粮、薯类、蔬菜、水果等不仅含有人体必需的无机盐和维生素，而且纤维素和果胶的含量较大，有利于调节老年人的消化功能，有利于其脂类的正常代谢，从而减少高脂血症和便秘的发生。老年人的饮食还应合理调配，充分发挥饮食物的营养作用，原则上做到：少肉多菜，少盐多醋，少糖多果和少食多嚼，这样才能对肠胃有益，减少疾病的发生。

（2）合理烹调：食品的烹调加工使食品增加色、香、味，改善食品感官性状，由于食品中成分发生一系列变化，使食品更容易消化吸收，烹调加工可去除可能存在的杂质、寄生卵及病菌。但食品在烹调处理时，由于切洗加热可造成食品损失部分维生素及无机盐。这就需要合理的加工烹调，尽可能减少有效成分的损失。一般，米类以煮蒸为主。面食以蒸、烙的方法损失营养素较少。蔬菜宜块切，现炒现吃，避免长时间加温和反复加热，以减少维生素的损失。炒菜宜用菜籽油、豆油、麻油、花生油等植物油，这对老年人

预防和控制动脉硬化、高血压病和冠心病等老年病是有一定帮助的。

（3）合理咀嚼：吃饭时坚持细嚼，能刺激唾液腺的分泌，能有效地防止齿龈结缔组织的老化，可避免造成齿龈脓漏，能加强大脑皮质活化，从而预防脑老化和老年性痴呆。细嚼还能促进胰岛素的分泌，可加速调节体内糖的新陈代谢，能从根本上预防糖尿病和有助于糖尿病患者的治疗。另外，细嚼还能治疗口臭、老年性便秘，预防老年性哮喘，治疗阳痿等。

2.能量标准法

（1）热量：随着年龄的增长，由于身体活动的减少及细胞基础代谢需要的减低，身体对热量需要也明显地减少。老年人热量需要标准为：女性大约每天 1800 千卡，男性 2200 千卡。

（2）碳水化合物：一般认为，老年人每天摄入的能量应有 50%由碳水化合物来提供，特别是应选用复杂的碳水化合物如淀粉等，易于吸收的蔗糖也是可以采用的。老年人的空腹血糖多数是正常的，可以根据自己的消化能力和代谢水平自由地选择碳水化合物食品。

（3）脂肪：老年人食入的脂肪所产生的热量约占总热量的 20%。脂肪除了作为身体的能源之外，还可提供重要的脂溶性维生素和必需脂肪酸。但是老年人对脂肪的消化和吸收能力都有所降低，所以应避免过于油腻的食物，而注重摄入脂肪的质量。脂肪是由脂肪酸构成，脂肪酸有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两种。饱和脂肪酸将会增加血中的胆固醇，而不饱和脂肪酸容易被机体消化吸收并有降低胆固醇的作用。所以老年人应选食植物油，少吃含饱和脂肪酸高的奶油、羊油、牛油和猪油。

（4）蛋白质：老年人每天摄入的蛋白质应在每千克体重 2.5～0.8 克之间。患病期间，特别是消耗疾病的恢复期，对蛋白质的需要量有所增加，但其总量仍随年龄的增长而相应减少，老年人饮食中的蛋白质应有 25～50%是动物蛋白质，其余的可用植物蛋白质来补充。对于健康的老年人来说，每天需要的能量至少应有 15～20%由蛋白质来提供。

（5）维生素：对于健康的老年人来说，重要的是防止维生素摄入量的不足，而不是一味增加身体对维生素的需要量。良好的混合膳食基本能够提供足够的必需维生素，一般不需额外增加维生素的摄入量。当患病时，人体对维生素的需要可能增加，需要给予适量的维生素制剂来进行治疗。

（6）矿物质：良好的膳食一般能满足老年人对矿物质的需要量，但应特别注意钙和铁的摄入量，50 岁以上的女性和 60 岁以上的男性每天至少需要钙 1200 毫克，这样才能避免钙从骨组织中丢失，从而防止发生骨质疏松症。膳食质量不佳的老年人易于发生缺铁性贫血，应适当补充铁剂，以弥补膳食中铁含量的不足。

老年人的饮食除了摄入足够的碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素和矿物质外，还应多饮水，以保持每天尿量在 1500 毫升左右，使代谢废物充分随尿排出体外。此外，给予适量的补益之品也是很必要的，如薏米仁、莲子、桂圆、木耳、香菇、百合、大蒜、枸杞子、核桃、芝麻、蜂乳、海参、牛奶、羊奶等，以提高机体免疫力，防止各种老年病的发生。

俗话说，药补不如食补。利用饮食防治疾病，以达到延年益寿的目的同样值得推广和发展。下面介绍几种防老益寿食品。

1.土豆

土豆含淀粉、果胶、蛋白质、钾、铁、钙、磷、柠檬酸、维生素 B、C

和食物纤维，常食土豆可祛病延年。土豆还具有防止高血压，防止动脉硬化的功能。土豆中的果胶能改善肠功能，缓解便秘，对胃和十二指肠疗效显著。

2.芝麻

芝麻分为黑芝麻和白芝麻，但性能基本相同。芝麻含有丰富的不饱和脂肪酸、卵磷脂、蛋白质、蔗糖、芝麻素、维生素 E、钙、磷、铁等物质。中医学认为，芝麻味甘性平，为滋养强壮剂，有补血润肠、生津、通乳、补肝脾、养发等功效。多用于治疗动脉硬化、神经衰弱、老年气喘、头发早白、贫血、津液不足、大便燥结、头晕耳鸣等症。芝麻是古今人们常吃的滋补强壮、抗衰老的佳食。

3.大枣

大枣是良好的延年益寿食品。大枣含有糖类、枣酸、粘液质、脂肪、蛋白质、胡萝卜素、维生素 C、维生素 A、维生素 B1、钙、磷、铁等。谚语中有“天天吃大枣，青春永不老”之说。大枣有安中养脾、补气、生津液、久服轻身延年的作用，而且对高血压、心血管疾病、肝脏病等都有治疗作用，还能提高人体免疫机能，抗感染、抗癌细胞。

4.木耳

木耳分黑木耳和白木耳两种，两者所含成分基本相同。主要成分有蛋白质、脂肪、糖、纤维素和大量的钙、磷、钾、铁等。由于木耳营养丰富，滋味鲜美，被人们誉为“素中之荤”，古时南楚人称木耳为“树鸡”。中医认为黑木耳有滋养、益胃、活血、润燥之功，白木耳有生津、润肺、滋阴、养胃、益气、活血、补脑、强心之效，自古以来就被人们看作是延年益寿的珍品。黑木耳含有一种阻碍血液凝固的成分，可以防止心脑血管病的发生。

5.鱼

鱼肉的化学组成与人体肌肉的化学组成很接近，消化吸收率可达 96%，鱼肉所含的钙、碘、磷比其他肉类高，还含有维生素 A、D、B1、B12 等。最近日本科学家在鱼类中发现一种既有明显抑制血小板凝集功效而又无副作用的二十碳戊烯酸（EPA）。食鱼多者血小板聚集功能降低，脑血管病及冠心病明显降低。因此，人们常吃鱼类可以防老长寿。常用于治病的鱼有鲤鱼、鲫鱼、墨鱼、黄花鱼、青鱼、带鱼等。

6.香菇

香菇历来作为素食佳珍，有许多美味佳肴配以香菇，不仅风味陡增，营养价值亦明显提高。经现代科学的研究发现香菇具有朋显的诱生干扰素的功能，因为诱生干扰素是一种活性物质，具有抗病毒繁殖、抗细胞分裂、防细胞癌变、调节机体免疫反应等多种生物效应。特别是干扰素活性的发挥，能有选择性地针对细胞的有害因素，如对受害病毒感染的细胞、癌细胞等起治疗作用，对正常生理功能则没有多大影响，因此常食香菇，就能提高或保持人体干扰素的水平，增强抗病能力和人体细胞的保护作用，从而达到抗病延年，健康长寿。

下面介绍一些补肝肾、防衰延寿的食养方。

（1）人参粥

【组成】人参末 3 克（或党参末 15 克），粳米 100 克，冰糖少量。

【功效】益元气，补五脏。适应老年体弱、五脏虚衰、久病羸瘦、劳伤亏损，食欲不振，慢性腹泻、心慌气短、失眠健忘、性机能减退等一切气血津液不足的病症。

【用法用量】人参末（或党参末）、粳米、冰糖同入砂锅（忌铁器）煮粥。

【注意事项】凡属阴虚火旺体质或身体壮实的中年老人或在炎热的夏季，均不宜服用。在吃入参粥期间，不可同时食萝卜和茶。

（2）返老还童茶

【组成】乌龙茶 3 克，槐角 18 克，何首乌 30 克，冬瓜皮 18 克，山楂肉 15 克。

【功效】化痰清热，益血脉，有增加血管弹性，降低血中胆固醇防治动脉硬化的作用。

【用法用量】上 4 味药水煎去渣取汁冲泡乌龙茶，作茶饮。

【注意事项】宜选用新鲜山楂。此茶尤其适宜老年肥胖者食用。

（3）枸杞子粥

【组成】枸杞子 30 克，大米 100 克。

【功效】补益肝肾。可治疗一切肝肾虚症。

【用法用量】大米洗净后，与枸杞子共煮粥。粥熟后加少量白糖，食用。

【注意事项】白糖宜少放。

（4）大枣粥

【组成】大枣 10～15 个，粳米 100 克。

【功效】可补气血，健脾胃。适应于老年人胃虚食少、脾虚便溏、气血不足者，以及贫血、慢性肝炎、过敏性紫癜、营养不良、病后体虚、羸瘦衰弱者。

【用法用量】大枣、粳米同煮粥。可供作点心或早晚餐食。

【注意事项】痰湿较重的肥胖中老年人忌食。

（5）冬虫夏草酒

【组成】虫草数枚，白酒 500 克。

【功效】滋补肺肾，止血化痰。可用于肺阴不足、肾阳虚所致的虚喘痰嗽有血。对于肾虚型腰膝酸痛及病后虚损不复皆可用之。

【用法用量】取冬虫夏草数枚用酒浸泡 3 日。日服 1～2 次，每次半小杯。

【注意事项】此药性温和，有病无病皆可饮用，可称“保养佳品”。高血压者忌用。

（6）白茯苓粥

【组成】白茯苓粉 15 克，粳米 100 克。

【功效】健脾益胃，利水消肿。适应于老年性浮肿、肥胖症、脾虚水肿、泄泻、小便不利等症。

【用法用量】白茯苓、粳米同入砂锅煮粥。每日 2 次，分早晚温热食。

【注意事项】阴虚无湿或老年人脱肛和小便多者不宜服食。

（7）双耳汤

【组成】白木耳、黑木耳各 10 克，冰糖 30 克。

【功效】滋阴补肾，润肺。适用于肾阴虚损之高血压病、动脉硬化及肺阴虚引起的咳嗽喘息。

【用法用量】将黑、白木耳用温水泡发，去杂质洗净，放入碗内，再放入冰糖加水适量。置于蒸锅内，约蒸 1 小时即成。可经常食用。

【注意事项】不宜多放冰糖。

（8）首乌鸡蛋汤

【组成】何首乌 50 克，鸡蛋 2 只。

【功效】补肝肾，益精血。治疗精血不足所致的头晕、目花、遗精、早衰等病症。

【用法用量】何首乌、鸡蛋共放于清水中煮。煮沸 10 分钟，取出鸡蛋去壳，蛋再放入煮。50 分钟后，取汤温服，食鸡蛋。1 日 1 次，连服 10～15 天。

【注意事项】高脂血症者不宜久用。

（9）冬瓜鳖裙羹

【组成】鳖 1 只，冬瓜 500 克，鸡汤及各种调味料各适量。

【功效】滋补肝肾，利尿清热。是中老年人适用的保健佳肴。

【用法用量】鳖宰杀洗净去内脏，取裙边切成块，旺火中煸炒。放入鸡汤并加葱、姜、盐、食油等调料，焖煮后盛入炖盘中，加冬瓜清炖即成。吃时加味精调味。此汤汤质清醇，裙边柔糯，冬瓜糜烂，营养丰富。

【注意事项】脾胃虚弱者不宜食用。

（10）栗子粥

【组成】栗子粉 30 克，粳米或糯米 100 克。

【功效】补肾强筋，健脾养胃。适应于老年肾虚腰酸腰痛、腿脚无力、脾虚泄泻。

【用法用量】将栗粉同粳米（或糯米）煮粥。四季均可，供早晚餐食。

【注意事项】大便干结者慎用。

（11）核桃仁粥

【组成】核桃仁 50 克，大米 60 克。

【功效】补肾，健脑，通淋。适应于失眠、健忘、肾虚腰痛、泌尿道结石、小便余沥不净、小便白浊，亦可作为癌症病人的辅助治疗。健康人食用能增强记忆力。长期食用能却病延年。

【用法用量】将大米和核桃仁洗净同放锅内煮熟。可供早晚餐或作点心食。

【注意事项】经常腹泻便溏者慎用。

（12）牛乳粥

【组成】粳米 100 克，鲜牛奶 250 克。

【功效】补虚损，润五脏。适应于中老年人体质衰弱、气血亏损、病后虚羸、口干作渴，以及噎嗝、大便燥结等症。

【用法用量】先以粳米煮粥，待粥将熟时，加入鲜牛奶再煮为粥。可供早晚餐温热服食。

【注意事项】脾胃虚弱者慎用。牛奶宜新鲜。

（三）明目的食养

人到老年，各脏器逐渐出现衰老现象，临床上表现为脏器萎缩及其功能降低。眼睛也不例外。由于调节的衰退而出现老视，屈光系统如角膜、晶状体逐渐脱水、变厚、混浊，黄斑部变性等，均可引起视力下降。老年人的眼病以晶状体混浊、青光眼、角膜老年环、玻璃体混浊、视神经萎缩等为常见，其中以晶状体混浊占首位。

1.老视

随年龄增加，晶状体发生硬化，睫状肌功能也逐渐减弱而导致生理性调节力下降，开始出现老视。老视眼看远物仍如以前，但对近距离工作或阅读就发生困难。开始时感到读小字字迹模糊，因此不由自主地把目标放远一些。这种情况在晚间或在光线不充足的环境下阅读时最为常见，随年龄的增长可出现视标越移越远。到后来无法得到清晰的视力，而只能借助于凸透镜来补偿调节能力的不足。老视一般也可伴有视力疲劳症状，这是由于睫状肌过度收缩而造成的。原有近视患者出现老视的时间要比正视眼来得晚些，原有远视的人，老视的出现要比正视眼为早。此外，还和人们的生活习惯、健康状况、职业种类等因素有关。身体衰弱或长期疾病，可促使老视提前出现，近距离用眼工作的人宜早日配戴凸透镜。

2.白内障

正常的眼睛看远看近都很清楚，主要依靠晶状体调节来完成的。正常的晶状体是无色透明的，如果发生混浊，造成视力减退，医学上称白内障。老年性白内障多见于 50 岁以后，其发病率随着年龄的增长而增加。在所有白内障病人中，老年性白内障约占 50%以上。随着人类平均年龄的增长，老年性白内障的发病率有逐渐增加的趋势，成为常见的致盲原因之一。一般是双侧性的，但双眼发病时间、混浊程度与发展速度可有参差，患者往往觉得视力逐步减退，开始认为是“老光眼”，通过俭查，才确诊为白内障。根据发生的部位可分为皮质性、核心性两种，而以皮质性老年性白内障最为常见。白内障的原因是多方面的，它既有遗传和先天因素、代谢障碍、年老和全身病等内因，又有中毒、外伤或眼病等外来原因。

3.青光眼

青光眼病已是我国主要的致盲眼病之一，以眼压过高为特征，分为原发性、继发性和先天性青光眼三大类型。原发性青光眼发病率较高，又可分为闭角型青光眼和开角型青光眼，其病因尚未明确。

闭角型青光眼常为发作性。轻型发作或称小发作，为时短暂。患者突觉视力模糊，看东西如隔薄雾，看电灯周围有“虹影圈”。同时，眼部胀痛，鼻根部酸胀，经休息或睡眠后，这些症状可自行缓解，但可反复出现。发作严重时，头痛剧烈，并有恶心呕吐，患眼充血、水肿，角膜呈雾状混浊，瞳孔扩大固定，视力高度减退，用手指探触眼球时，像硬橡皮一样。

开角型青光眼早期症状轻微，甚至完全没有，常于视力过度或失眠后出现眼胀头痛，视物模糊，经休息后消失。不少病人晚期视力下降，行动不便。眼胀头痛加重，触压眼球较正常为硬时才发觉。可出现“虹彩圈”现象。

老年性白内障在祖国医学中属“圆翳内障”或“如银内障”范畴，认为是由于老年人气血衰弱，以致肝阴不足，肾精亏损，致使气血精液不能循肝经而上承于目而造成。治疗多以滋阴、补肝肾、益气血为重。

闭角型青光眼类似于中医的绿风内障，多因情志不舒，肝郁化火，肝风上扰；或真阴不足，阴不潜阳，肝阳上亢所致，局部有气血不和、神水瘀滞之症。治疗上多以疏肝泄热、滋阴潜阳、活血化瘀为主。开角型青光眼类似于中医的青风内障，多因肝郁气滞，或肝阳上亢或肝肾阴虚兼夹头风痰火所致。治疗以疏肝理气、滋肝补肾兼以祛风化痰为主。

对于患有眼疾的老年人来说，饮食禁忌是辅助治疗的一种手段，还可提高疗效。下面介绍一些禁忌之物。

一忌食五辛之品。大蒜、小蒜、洋葱、大葱、韭、生姜、辣椒、芥末等刺激性食物，伤肝损眼，影响疗效。在治疗过程中应忌食，特别在夏秋进食，对疾病痊愈影响更大。

二忌饮酒吸烟不已。中医认为，烟能助邪大伤津液，酒能酿湿热，生痰浊，常为眼病诱因之一。长期饮酒和吸烟会造成视神经病变和加重症状。此外，香烟中的有害物质尼古丁可引起血管收缩，从而使晶状体供血不足，营养障碍，而一氧化碳的吸入则可使血红蛋白的亲氧能力下降，致使晶状体缺氧加重，代谢发生紊乱，最终诱发晶状体变浊。

三忌油腻食物。过多地吃煎、炒、烹、炸而油腻太过的食物，会造成胃中积热蕴湿，由内热偏盛，湿热蕴于脾胃，熏蒸肝胆，痰火上扰清窍而发病，故青光眼病人忌多食。此外，高脂血症患者多有动脉粥样硬化，血液流动较常人缓慢，易引起营养障碍，加速白内障的形成。

四忌吃动火之品。羊肉、莲子、芡实等动火之物，应忌食，以免助火上冲于眼目，而造成不良反应。

五忌食高糖饮食。白内障是糖尿病患者的最常见并发症之一，且较多引起失明。一旦发现糖尿病即应努力节食，尤其是限制糖的摄入。应严格限制各种淀粉食品的每日摄入量，以避免加重糖尿病，诱发白内障。

患有眼疾的老年患者，平时饮食宜服用素淡，富含蛋白质，维生素 A、B、C，某些微量元素和谷胱甘肽的食物，尽可能地多吃植物性的食物为宜。

下面介绍一些明目的食养方。

（1）菊花决明饮

【组成】菊花 3 克，山楂片、草决明各 15 克。

【功效】清肝明目，可治绿风内障。

【用法用量】菊花、山楂片、草决明放入杯中，以沸水冲泡，加盖温浸半小时后饮服。

【注意事项】伴有高血压患者尤其运用。

（2）杞子鸡蛋汤

【组成】枸杞子 30 克，鸡蛋 2 个。

【功效】养肝肾，益精血，补气血。主治神经衰弱、贫血、慢性肝炎、视力减退等病症。

【用法用量】将枸杞子、鸡蛋放清水中煮，蛋熟后取出去壳，再煮。饮汤食蛋，连服 3～5 天。

【注意事项】高脂血症者不宜久用。

（3）黑小豆

【组成】黑小豆 49 粒。

【功效】补肾，久服令人长生。

【用法用量】生黑小豆吞服。也可采用水煎，待黑豆软熟后，将黑豆与

汤一起吃下。

【注意事项】脾胃虚弱者久用易胀气。

（4）枸杞子饮

【组成】枸杞子 10 克，桑椹子 10 克，山药 10 克，红枣 10 个。

【功效】补肝肾，健脾胃。对有视力疲劳者，如能长时服用，既能消除症状，又能增强体质。

【用法用量】将上述 4 种食物水煎 2 次（分头、二汁）。头、二汁相隔 3～4 小时服。

【注意事项】便溏者慎用。

（5）淮杞炖狗肉

【组成】淮山药、枸杞各 60 克，狗肉、鸡清汤各 1000 克。

【功效】滋补肝肾，益精明目。适应于年老体弱、肾精亏损。

【用法用量】狗肉切成块，用开水氽透，除净血沫，洗净。铁锅烧热，倒入猪油、狗肉、姜、葱煸炒，烹入料酒，出锅。把狗肉转入砂锅，放入淮山药、枸杞、盐、鸡清汤，用小火炖。待狗肉炖烂，拣出姜、葱，放入味精、胡椒面即成。佐餐食。

【注意事项】高脂血症患者布宜久用。

（四）增强听力的食养

人类听力在 20 岁左右最为灵敏，以后到达一定的年龄，听力逐渐下降，晚年时则可以完全失去听力。这种由于衰老过程而引起的听觉障碍，称为老年性耳聋。老年性耳聋一般发生在 60～70 岁以后，但也有些人在 50 岁左右听力就开始下降，男性比女性表现得明显。老年性耳聋是一种感音性耳聋，首先受到影响的是高频听力，对日常交谈影响小。高龄者中左耳听力比右耳较好者居多，但多为双侧性。

老年人的耳聋原因很多，有以下几个方面：

1.衰老退化

老年人全身组织趋于退化，因此内耳及听神经也发生退行性改变。人的听觉器官可分为外耳、中耳、内耳三个部分。内耳有个耳蜗，里面有听觉感受器，即柯蒂氏器。当人体衰老时，耳蜗基底膜的柯蒂氏器即发生萎缩；同时发生萎缩的还有支配基底膜的耳蜗神经。此外，耳廓的弹力日趋变小，软骨出现钙化，耳道部的细毛密生、变硬，鼓膜混浊变厚，甚至有脂肪沉着或钙化，限制了鼓膜的活动，老年人中枢神经萎缩，都可导致老年性耳聋。

2.动脉硬化

老年性耳聋与动脉硬化有密切关系。由动脉硬化所引起听神经组织变性，也能引起耳聋。

3.代谢障碍

随着机体的老化，机体的代谢也发生障碍，不能供给听觉神经以营养物质，因而导致内耳感受器萎缩变性，进而导致耳聋。据国外报道，老年人全身营养不良时，听觉神经会衰退变性，听力明显减退。经实验证明，中等程度营养障碍患者，耳内的微细结构听斑及听嵴的上皮细胞缩小，内耳蜗的神经发生变性，从而使听力明显减退。

老年性耳聋是可以推迟的，《灵枢》中说：“耳者宗脉之所聚也”，《素问》中说：“肾主耳”，“聪耳者，可使听音”。所以中医认为宗脉空虚、津液不足，都可以引起耳鸣、耳聋。耳的听力减退，不仅与肾气盛衰有关，而且还是全身机能减退的一种反映。肾是人体先天之本，与人体的生长、发育、衰老有密切关系。脾为后天之本，营养物质的消化吸收和运送取决于脾的强弱，这关系到全身各脏腑正常功能的维持。所以重视补脾补肾，强壮全身器官，各组织器官的萎缩和老化就能推迟，同样也能推迟耳聋的出现。

下面介绍一些禁忌之物。

1.忌烟

香烟中所含的有害物质——尼古丁和一氧化碳，对循环系统有直接损伤作用。尼古丁可使血管收缩，而加重微循环不畅，一氧化碳则使血红蛋白结合氧的能力下降，从而加重听神经缺氧，使耳聋加剧。

2.忌腥膻发物

腥膻之品如带鱼、黄鱼、鳗鱼、黑鱼、桂鱼、鳝鱼、白蟹、虾等，这类发物可以助长湿热之邪，壅阻清窍，痰湿之体的老年性耳聋者不宜飧。

3.忌辛辣之品

辛辣之品如京葱、洋葱、芥末、韭菜、蓼蒿、大蒜等，均具耗散作用，久食可伤及肝肾精血；在外感湿热之时，则使热盛而加重病情，使耳聋加剧。

为了有效地延缓老年性耳聋的出现，增强听力，饮食当宜清淡易消化之

物，多选用营养丰富、具有填补精血之品，以延缓其发展。

下面介绍一些食养方。

（1）猪腰煲杜仲

【组成】杜仲15～30克，猪腰1只。

【功效】益肝肾，填精髓。

【用法用量】取杜仲、猪腰去臊腺洗净，煲汤服食。每周2～3次，长服。

【注意事项】高脂血症患者不宜久用。

（2）猪肾粥

【组成】猪肾1枚，葱白2根，人参、防风各2克，燕白5枚，薏苡仁、大枣各15克，粳米500克。

【功效】补气益肾。适应于肾虚耳鸣、气短无力、腰腹冷痛等症。

【用法用量】先将人参、防风水煎取浓汁，然后与猪肾（去膜）、燕白（去茎）、葱白、薏苡仁、大枣与粳米共煮。粥熟后加盐适量即成。可供早晚餐空腹食之。

【注意事项】高脂血症者不宜久用。

（3）当归炖鸡

【组成】母鸡1只，当归30克，焟糟汁60克。

【功效】补气血，润肠。适应于头昏、眼花、耳鸣、心悸、盗汗、无力等虚症。

【用法用量】将母鸡去毛及内脏洗净。当归用水洗去浮灰。将鸡放入砂锅内，同时加水、粉糟汁、当归、姜、葱、盐，盖严锅口。先在旺火上烧开，再用小火炖3小时即成。出锅时撒胡椒面。佐餐食。

【注意事项】大便溏薄者慎用。

（4）狗肉黑豆汤

【组成】狗肉500克，黑豆100克。

【功效】补肾强壮。可作为肾虚耳鸣、耳聋之膳食。本方为肾虚耳聋之佳肴。

【用法用量】将洗净、切块之狗肉、黑豆同放锅内，加适量水，再放入姜片、五香面及少量食盐。炖烂后，食肉与豆，饮汤。

【注意事项】素体阴虚痰热者慎用，热病后余热未清者忌服。

（5）磁石粥

【组成】磁石40克，粳米100克，猪肾1只。

【功效】补肾虚，明耳目。适用于老年肾虚、耳鸣耳聋、头目眩晕、心悸失眠等症。

【用法用量】磁石捣碎，放砂锅内，加水，武火上煮1小时，去渣取汁。粳米淘净，猪肾去臊腺洗净，切成小块。将粳米、猪肾放入磁石汁内，加适量之姜、葱、盐，武火煮沸后，转用文火煮至米烂成粥。每晚温热服食。

（五）壮腰补肾的食养

中医学认为，精是构成人体和维持生命活动的基本物质。人的生殖机能、生长发育、生长衰老的全过程，主要由肾精和肾气所决定。精在生理活动过程中，不断地消耗，又不断地得到补充和滋生，从而维持了人体的生命。

新生命个体是从男施女受，阴阳两精相结合开始的，精成之后再发育而生脑髓，然后再发育而生骨胳、脉络、筋肉、皮毛、脏腑等组织，构成身形。新生命经过 10 个月的孕育，才来到人间。可见人之初生，孕育胚胎，构成身形，均是在父母先天之精的作用下完成的。

出生之后，不断从饮食水谷之精得到供养，赖后天以养先天以维持整个生命活动。女子到了 7 岁，肾气逐渐充盛起来，牙齿开始更换，头发也长得很好；到 14 岁时，先天天癸之气（即促进生殖机能发育的物质）开始成熟，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时而行，所以能够生育子女；到 21 岁时，肾气充满，故智齿生长，牙齿也长全了；到 28 岁时，筋骨坚强，毛发丰茂，身体非常强壮；到了 35 岁，阳明经脉之气开始衰退，面容开始憔悴，头发也开始脱落；到 42 岁时，三阳经脉之气都衰了，因此面部整个憔悴，头发也开始发白；到了 49 岁时，任脉空虚，太冲脉衰微，先天之阴衰竭，月经断绝，形体逐渐衰老，也不能再生育。

男子到了 8 岁，肾气开始充实，头发长得很好，牙齿开始更换；到 16 岁时，肾气旺盛，天癸（指促进生殖机能发育的物质）发育成熟，精气充盛，能够排精，此时男女交合，便能够生育子女；到 24 岁时，肾气充满，筋骨坚强，智齿生长，牙齿生长齐全；到 32 岁时，筋骨盛壮，肌肉丰满结实；到 40 岁时，肾气衰退，头发脱落，到 48 岁时，阳气衰竭于上部，面容憔悴，发鬓花白；到 56 岁时，肝气衰退，筋骨活动不便，天癸枯竭，精气衰少，肾脏衰退，身体形态明显衰弱；到 64 岁时，牙齿头发均都脱落。

肾藏精，它对人体的生长、发育、壮盛、衰老的全过程起着决定性作用，中医称其为“先天之本”。肾精盛则生命力强，能适应外界环境的变化，抵抗不良因素的刺激；肾精虚则生命力减弱，适应能力与抗病能力也就减退，严重时就会发生疾病。

腰为肾之腑，“肾虚则腰惫矣”。老年人腰腿灵便，活动自如，说明肾气充沛，筋骨健壮。俗话说：“人老腿先老，将老腰先病”。有不少老年人腰腿无力，欲行艰步，老态龙钟，“身体重，行步不正”就是肾亏的表现。

所以，抗衰老的饮食应有足够量的优良蛋白质、维生素、无机盐和纤维素，并给予适量的补益之品，以提高机体免疫力，防止各种老年病的发生。

下面介绍一些壮腰补肾的食养方。

（1）参杞酒

【组成】枸杞子 100 克，地黄 100 克，麦门冬 60 克，杏仁 30 克，人参 20 克，白茯苓 30 克。

【功效】益精固髓，滋阴明目，润五脏，久服延年。主治肾虚精亏、阳痿不起、耳聋目昏、面色无华。

【用法用量】将枸杞子、地黄、麦门冬 3 味分别取其汁，杏仁去皮尖煮汤。将杏仁、人参、白茯苓 3 味捣碎，与前 3 味同贮于净器之中，以酒 1500 克浸泡，密封。经 7 日后开取，去渣备用。每月早晚各 1 次，饭前温饮 10 毫升。

【注意事项】高血压患者慎用。

（2）参药猪腰

【组成】猪腰子 500 克，党参 20 克，当归 15 克，炒山药 30 克，酱油、麻油、醋、味精、白砂糖、生姜、细葱各适量。

【功效】益气，养血，补肾。主治气血亏虚所致的神疲气短，心悸不宁、面色萎黄，失眠多梦，食少便溏、常自汗出，肾气不固所致的遗精滑泄、腰膝酸软、小便频数，甚或遗尿失禁、带下清稀不净等。

【用法用量】将猪腰对半切开，除去腰臊和白筋，冲洗干净备用。将党参、当归、山药去净灰渣，切片烘干研成细末；生姜、细葱洗净切碎。将猪腰、中药末放入锅内，加入适量清水，放入姜、葱，先用武火烧开，后用文火煮熟透。然后取出猪腰晾凉，切成薄片；将酱油、麻油、味精、白糖和醋一起调兑成味汁，将猪腰片沾着味汁食。

（3）淮杞炖牛肉

【组成】牛肉 500 克，淮山药 20 克，枸杞子 25 克，龙眼肉 15 克，料酒、菜油、生姜、细葱、味精，精盐各适量。

【功效】健脾补肾，益气血。主治气血亏虚所致的形瘦体弱、面色萎黄，心悸气短、失眠多梦、记忆力减退以及神经衰弱等。

【用法用量】将牛肉洗干净，入开水中汆一下后，切成约 2 厘米厚的片；生姜、细葱洗净，姜切片，葱切片；淮山药、枸杞子、龙眼肉洗干净。将炒锅置中火上烧热，下入菜油，投入牛肉爆炒，烹入料酒，然后倒入砂锅，加入姜、葱、淮山药，以文火慢炖。待牛肉将熟烂时，再加入枸杞，龙眼肉炖至熟烂。拣去姜、葱，调入精盐，味精即成。

（4）何首乌粥

【组成】制何首乌 30～60 克，粳米 100 克，大枣 3 枚，冰糖适量。

【功效】益气补血养肝，补肾抗衰。主治头晕耳鸣、须发早白、神经衰弱、高脂血症、动脉硬化、大便秘结等。

【用法用量】将何首乌入砂锅煎取其浓汁后去渣，以药汁与淘洗净的粳米、大枣、冰糖同煮制成粥。可作早、晚餐服食之。

（5）补益酒

【组成】肉苁蓉 90 克，肉豆蔻 15 克，山萸肉 45 克，丹砂 10 克。

【功效】益肾补肝，养心，聪耳明目，悦容颜。主治肝肾虚损，耳聋目昏、腰酸腿困、神疲力衰。

【用法用量】将丹砂细研为末另包，前 3 味共捣碎，与丹砂共置于瓶中，以 1000 克好酒浸之，封口，经 7 日后开取。每日早晚空腹温饮 1～2 小盅。

（6）鲤鱼脑髓粥

【组成】鲤鱼脑髓 60 克，粳米 25 克，姜末、盐、味精、葱花各少许。

【功效】补肾健脑，主治老人耳聋、突发性耳聋。

【用法用量】将鲤鱼脑取出，洗净；以淘洗净的粳米煮粥，粥欲熟时，放入鱼脑及五味调料，煮沸即可。可常服食。

（7）八仙茶

【组成】粳米、黄粟米、黄豆、赤小豆、绿豆各 750 克（炒香熟），细茶 500 克，净芝麻 375 克，净花椒 75 克，净小茴香 150 克，泡干白姜 30 克，炒白盐 30 克。

【功效】益精悦颜，保元固肾。适用于中年人防衰老。

【用法用量】将以上食物共研细末，并加麦面适量，炒黄熟，拌匀，瓷罐收贮。每服 3 匙，白开水冲服。

（8）栗子粥

【组成】板栗 10～15 枚，粳米 60 克。

【功效】壮腰膝，抗衰老。主治老年腰膝酸软无力、腿先衰老。

【用法用量】上述 2 味洗净同煮成粥。早晚服食。

（9）芝麻粥

【组成】黑芝麻 30 克，粳米 100 克。

【功效】补肝肾，润五脏。主治身体虚弱、头发早白、大便干燥、头晕目眩等症。久服可延年抗衰老。

【用法用量】先将黑芝麻淘洗干净，晒干后炒熟研碎，同粳米煮粥。每日早晚餐服食。

（六）强筋健骨的食养

中医认为骨、肉、筋等均受内脏管属，如肾主骨骼，脾主肌肉、四肢，肝主筋等。随着内脏功能的衰退，其所主的骨、肉、筋的功能也有所反应。肝主筋，筋是指附着于各关节的肌腱，具有维持肢体的伸、屈、旋的活动作用。筋受肝阴或肝血的滋养，才得以维持正常活动。老年人由于肝血或肝阴不足，出现肢体麻木，行动迟缓，或手足拘挛，这都是由于“血不荣筋”的缘故。

人体的肌肉和骨骼组织，长期承受着全身的重量和活动耗损，到了老年，其质和量都会发生变化，其功能也随着年龄的增长而减退。譬如 30 岁的男子肌肉重量可占体重的 42～44%，而老年人的肌肉重量则仅占体重的 24～26%。老年人肌肉组织细胞的重量随着年龄的增高，呈现出明显的直线性下降趋势，其下降速度超过人体总体重下降速度。一般男性比女性更为明显，尤以脑力劳动者更为突出。肌纤维萎缩，其弹性、伸展性、兴奋性和传导性都大大减弱。由于肌肉氧耗量的减少，老年人特别容易感到疲劳。

老年人组织和器官的萎缩，骨骼也不例外，自出生到 17 岁间，骨的生长迅速，此后 12 年间则生长缓慢，45 岁之后骨骼中的有机成分（如骨胶元、骨粘蛋白等）均开始逐渐减少。妇女于绝经期后骨质减少较多，范围亦较男性为广泛，但个别差异较多。而老年人骨骼中的无机盐（如碳酸钙与硫酸钙等）却会增加。无机盐含量越高，骨骼的弹性、韧性则越差。因此老年人容易发生骨折和骨裂。同时，由于骨骼中盐分和蛋白质支持基质的丧失，造成骨细胞或骨基质的缺陷，骨质变得疏松，尤其多见于脊柱，故老年人常有背痛或背弯弓现象。

骨质疏松还会引起老年性腰痛和坐骨神经痛，尤以腰骶骨处为甚，因为脊椎骨的腰骰部分在人的活动中负荷量最大，它使老人躯干慢慢缩短和向前弯屈，肌肉萎缩，体力减弱，难以耐劳，对寒冷或机械性损伤很敏感，常常会腰腿痛。

此外，老年人某些骨骼还会发生骨刺增生，脊椎部位的骨刺有时会压迫脊椎间的动脉或神经，引起神经根痛和四肢血循环阻滞。

所以老年人除了进行适当的体育锻炼外，平时必须注意保持良好的食欲，选择多样化的食品，注意各种营养素的平衡，切忌偏食，建立良好的饮食习惯。如有营养不良，则应补充维生素 D 及蛋白质，内服乳酸钙每日 1～2 克，并劝其增加活动，鼓励其精神，而改变呆滞状态。鸡蛋、菜花、扁豆、杏仁等钙质丰富，宜适当多食。牛乳或豆浆常吃，则不易脱牙，骨质坚强。维生素 D 可以促进小肠对钙的吸收，还作用于骨组织，帮助钙磷成为骨质的基本结构。磷在乳、肉、蛋及粗粮中含量丰富，无须另外补充。维生素 D 在动物肝脏、鱼肝油、禽蛋、黄油中含量丰富，可选吃。此外，构成人体一切细胞组织的蛋白质，以及促进组织中胶原形成的维生素 C 等，都是不可缺少的营养物质。如果我们膳食中各种营养素供给充足，多晒太阳，并设法减少影响吸收的不利因素，对预防和治疗某些骨的疾患，有一定的作用。

下面介绍一些强筋健骨的食养方。

（1）壮筋鸡

【组成】500 克左右乌骨雄鸡 1 只，三七 5 克。

【功效】有补虚强筋健骨的作用。

【用法用量】取乌骨雄鸡 1 只，去毛及内脏洗净。另取道地三七 5 克切片，纳入鸡肚中，加少量优质黄酒，隔水清炖，熟后用酱油蘸服。

【注意事项】三七不宜过多。

（2）碎补酒

【组成】骨碎补 15 克，川断 15 克，杞子 6 克，杜仲 10 克，白酒 1 斤。

【功效】补肝肾，壮筋骨。尤适合于老年人体质虚弱，肝肾不足者服用。

【用法用量】将骨碎补、川断、杞子、杜仲放入白酒中，浸泡半月后开始服用。

【注意事项】素有高血压患者忌服。

（3）鸡蛋壳

【组成】鸡蛋壳适量。

【功效】敛疮壮骨。

【用法用量】鸡蛋壳洗净烘干后研成粉。每次服 15 克，日服 2 次。

【注意事项】必须选用新鲜鸡蛋壳。

（4）茜草酒

【组成】茜草 200 克，白酒 500 克。

【功效】祛邪活血。主治腿痛，因外感风寒湿热之邪，使气血运行不畅，腿部肌肉、筋脉或关节之疼痛。

【用法用量】将茜草以白酒泡 7 天后饮之。

【注意事项】高血压患者忌服。

（5）狗骨酒

【组成】狗骨、白酒各适量。

【功效】健脾和络，活血止肌。主治风湿痹症、腰腿痛、肌肉萎缩等症。

【用法用量】将狗骨浸于酒内，15 日后可服。

【注意事项】高血压患者慎用。

（6）木瓜粥

【组成】木瓜 15 克，粳米 100 克，姜汁、蜂蜜各少许。

【功效】滋脾和胃，祛湿舒筋。主治足膝无力以及湿痹脚气等症。

【用法用量】木瓜研末与粳米作粥，临熟调入姜汁、蜂蜜可任意食用。

【注意事项】大便溏薄者蜂蜜不宜多放。

（7）鸡血藤酒

【组成】鸡血藤胶 250 克（或鸡血藤片 400 克）。

【功效】补血活血，舒筋通络。主治手足麻木、筋骨不适、疼痛、腰膝冷痛、跌打损伤。

【用法用量】将药置净瓶中，用醇酒 1000 克浸之，封口，经 7 日后开取备用。每日早晚各饮 1 次，每次空腹温饮 1～2 杯。

【注意事项】高血压患者慎用。

（8）桑寄生鸡蛋

【组成】桑寄生 30 克，鸡蛋 2 枚。

【功效】祛风止痛，益气养血。主治风湿所致的腰膝疼痛、四肢麻木等症。对动脉硬化性心脏病、原发性高血压病亦有一定疗效。

【用法用量】2 味同煮至蛋熟，去壳再煮 10 分钟。分早晚空腹服雨。

【注意事项】高脂血症者不宜久服。

（9）煮乌鸡

【组成】乌母鸡 1 只。

【功效】益肾养阴，补虚劳。主治风寒湿痹，骨中疼痛。

【用法用量】将乌鸡去毛洗净，加水煮烂熟。用手把鸡撕碎，以豉汁、葱、姜、椒酱调味蘸食。

（七）开胃健食的食养

老年人的消化系统随着年龄的增加而发生一系列的退行性变化。老年人口腔粘膜变薄，舌乳头、舌肌萎缩，舌体变小，运动性能减退。由于口腔内腺体的萎缩，唾液分泌减少，浓度变低，粘度减小，造成牙齿吸着性不良，碎食不全，易致口腔粘膜损伤，甚至出现口腔癌变。胃液分泌量在 40～50 岁时急骤下降到年轻时的 1/5，以后就趋渐稳定。胰淀粉酶分泌量在禁食时下降，然而经刺激后还可以恢复到正常水平。老年人对多种营养物质吸收不佳。如对葡萄糖、果糖和脂肪吸收变慢。对钙、铁、维生素 A 等吸收也减弱。老年人的肝脏重量也有所减轻，一个人的肝脏重量在 31～40 岁时最高，平均 1929 克，到 91～100 岁时，降至 1000 克，60～70 岁以前为体重的 2.5%，到 91～100 岁时则为体重的 1.6%。老年人的肝功能均有显著改变，解毒功能以及由氨基酸合成蛋白的功能伴随老化而降低，故血浆白蛋白含量降低，而球蛋白及纤维蛋白则相对升高，血胆红素浓度下降。老年人的白蛋白与球蛋白的比例可达 1∶1。随着年龄的增长，老年人消化道分泌能力减弱，游离酸与总酸分泌也减少，胃粘膜血流量改变，加上易患缺铁性盆血，这就导致胃粘膜更新率减慢，免疫监护功能低下，出现各种自身抗体因素，因而易患胃炎。据统计∶70 岁以上的人，患慢性胃炎者可达总人数的 80～90%，患萎缩性胃炎者可达总人数的 70%以上。小肠粘膜在老年人说来也有相应的改变，表现为粘膜萎缩、变宽，呈扁平状，有效吸收面积减少。有的老年人患长期习惯性便秘，排便时经常用力，使结肠腔内与腹腔之间压力差增大，再加上肠壁耐压缺陷，易形成肠道憩室。据统计∶老年人憩室发生率是青年人的 2 倍，憩室大部分位于结肠。对内外肛门括约肌压力的测定表明，内括约肌收缩力强，而外括约肌弱，这又是老年人大便失禁的主要原因之口腔内变化最大的是牙齿。牙齿是咀嚼的工具。老年人由于牙齿根管变窄，根尖孔变小，妨碍了牙齿血运，所以牙齿的光洁度、亮度均会下降，趋于发暗、变黑，尤以牙颈部最为明显。另外，老年人的牙齿因骨质堆积和慢性炎症影响，常在牙根尖部出现块状肥厚膨隆。由于牙髓细胞、血管壁等脂肪变性，可造成网状变性、粘膜变性，形成囊泡，髓的基质部有纤维倾向老化作用。40 岁左右一般可见牙冠磨损，门牙、犬牙、臼齿均可出现弯月形凹陷，吃冷热食时有疼痛感。易出现上颌牙缺损，前磨牙缺损最多，其次为犬牙。同时，牙床也会逐渐萎缩，不断露出牙本质，牙齿间隙增加并开始摇动、脱落。

牙齿部分或全部脱落的结果，使咀嚼能力降低，增加了胃肠道的负担，易造成胃肠疾病与吸收障碍。

老年人的消化功能减弱，饮食原则是少食多餐，细嚼慢咽，食物的性质应易于消化，便于咀嚼，含渣较少，营养丰富。按时用餐，避免暴饮暴食。进餐时要保持心情舒畅愉快。

下面介绍一些食物禁忌。

忌辛辣刺激之物。辣椒、胡椒、咖喱、芥末、过浓的香料香精等辛辣刺激性食物，对胃粘膜有刺激作用，加重炎性改变，故应忌之。

忌烟酒茶叶。香烟、浓茶、烈酒、咖啡、可可等对胃粘膜都有刺激性，尤其是酒，因酒精能溶解胃粘膜上皮的脂蛋白层，对胃粘膜的损害作用极大。

忌过烫过冷的食物。过烫的食物及汤汁，会刺激或烫伤胃粘膜；过冷的食物如冰淇淋、冰镇饮料、酒类、冰咖啡，以及刚从冰箱中取出的食物，食

入后会导致胃粘膜血管收缩而缺血，不利于炎症的消退。

忌坚硬粗糙之物。未经充分咀嚼的坚硬、粗糙食物，如炒花生、炒蚕豆、炒腰果、炒黄豆、炒榧子和粗纤维蔬菜，如芹菜、竹笋、毛笋、蕹菜、韭菜等，以及经过油中煎炸的食物，如炸猪排、烤羊肉、油炸豆板等亦会变得坚硬，食用后，会使胃粘膜受到磨擦而损伤，同时又会加重消化不良。

忌胀气食物。豆类（如大豆、蚕豆）、白薯、芋艿等均属胀气食物，食后会造成胃肠扩张而加重疼痛。

忌变质不洁食物。被污染变质的食物中含有大量的细菌和细菌毒素，对胃粘膜有破坏作用。常见的沙门氏菌存在于变质的肉、鱼、蛋、鸡、鸭、鹅等食品中；嗜盐菌存在于蟹、螺、海蜇及盐渍食品中，故这类食品一定要洗净煮透，以醋为佐料（醋有杀灭嗜盐菌的作用），金黄色葡萄球菌及其毒素存在于搁置较久的粥饭、奶及其制品、肉食品之中，故久置的上述食物一定要烧熟煮透，一旦变质，绝对禁食。

忌油腻韧性食物。油腻食物如猪油、肥猪肉、奶油、牛油、羊油等，韧性食物如田螺、螺丝、蚌肉、海蜇和未充分煮烂的猪爪、鸡爪、牛肉等，都属不易消化之物，食用后，会加重胃的负担和胃粘膜的损伤，故忌食。

药物禁忌。许多内服药物如阿斯匹林、保泰松、消炎痛、索密痛、磺胺嘧啶、复方磺胺甲基异噁唑（即 SMZco）、先锋霉素III、先锋霉素IV、毛地黄、氨茶碱、强的松、可的松等均有刺激胃粘膜的作用，甚至会引起胃粘膜糜烂出血，故忌用。

下面介绍一些适合老年人的食养之品。

牛奶：牛奶含有较丰富的蛋白质，有减轻炎症、保护胃粘膜之功，可每天早晚各饮 1 杯温热牛奶。

瘦猪肉：瘦猪肉中含有丰富的蛋白质，且是膳食中 B 族维生素的主要来源，可经常以煮熟烧烂的瘦猪肉作为菜肴。

牛肉：牛肉中的蛋白质含量极高，有温补脾胃之功。凡脾胃虚弱，属于寒性胃痛者，可以用牛肉 100 克绞烂，用 60～70℃热水泡 10 分钟，滤去肉滓炖熟，即成牛肉汁，每天 1～2 次，连续服用 10 次。

莲藕：生藕有止血健胃之功，急性胃炎可以一次用新鲜嫩藕 1000～1500 克，捣烂取汁，用温开水冲服，或每次取藕粉 20～30 克，冲调后服用。

鸡蛋：鸡蛋具有较高的营养价值，寒性胃痛可用鸡蛋 1 个，胡椒 7 粒研粉，共炒熟后食用，每天 1 次。

山楂：山楂具有健脾消积、行气活血之功，最适宜于饮食不节所引起的消化不良、胃肠胀气、恶心呕吐。市售山楂饼、山楂糕均可以零食形式食之；或山楂炒炭 25～30 克，与水共煎后服用，每天 1 次。

此外，稀饭、烂面条、馄饨皮等都是易于消化之主食，鸡蛋汤、鲫鱼汤、鸡汁、肚肺汤、红枣汤、莲子汤等都属清淡而富于营养的副食品；而甘蔗汁、橙汁、桔汁、生梨、苹果等，则是有助于消化的水果，老年人可根据具体情况交替选择食用。

下面介绍一些食养方。

（1）曲米粥

【组成】神曲 10～15 克，粳米 100 克。

【功效】健脾胃，助消化。治疗消化不良、食积难消、嗳腐吞酸等症。

【用法用量】先将神曲捣碎为末，加水煎取汤汁后去渣。再入粳米一同

熬至成粥。趁温热食用，连服 2～3 天，每日 1 次。

【注意事项】此粥不宜煮焦。

（2）山药粥

【组成】山药 30 克，糯米 50 克，白砂糖适量。

【功效】健脾养胃，补肺益肾。主治脾胃气虚所致的形体瘦弱、食欲不振、消化不良、便溏久泻。

【用法用量】先将山药刮去外皮，切片晒干，与糯米同置砂锅内，加水用文火煮至粥开汁稠，以表面有粥油为度，后放入砂糖。每日早、晚温热服食。

【注意事项】山药煮粥不宜炒用。

（3）大枣粥

【组成】大枣 10～15 枚，粳米 50～100 克，白砂糖适量。

【功效】补益脾胃，养血安神。主治脾胃气虚所致的倦怠乏力、形体消瘦、不思饮食、便溏腹泻。

【用法用量】先将大枣洗干净，并用水浸泡 15 分钟左右。后与粳米同置砂锅内，加水用文火煮至微滚至沸腾，见粳米成开花米仁，表面有粥油形成即可。临食时加入白糖。每日早、晚温热服食。

【注意事项】平素咳喘痰多、胸闷腹胀、舌苔厚腻之疾痰盛者及糖尿病的急性期均不宜食用。

（4）山楂粥

【组成】山楂 30～40 克，粳米 50～80 克，白糖适量。

【功效】补脾开胃，化滞消积，活血化瘀。主治食积停滞、内积不消所致的胃脘饱胀、腹痛便泻、消化不良。

【用法用量】先将山楂炒至棕黄色，加温水浸泡片刻，煎取浓汁约 150 毫升，与粳米和合。再加水 400 毫升左右，以文火煮粥，至米花汤稠为度。后再加白糖。每日早、晚作点心温热服用，7～10 天为 1 疗程。

【注意事项】山楂粥酸甜，不宜空腹食。

（5）鸡内金粥

【组成】鸡内金粉 5～6 克，粳米 80～100 克，白砂糖适量。

【功效】健脾胃，助消化，止遗尿，化结石。主治脾胃气虚，运化失常所致的不思饮食、消化不良、脘腹饱胀。

【用法用量】先将鸡内金用文火培炒至黄褐色，研成细粉备用。后将粳米入砂锅加水，煮至米开花至汤未稠时，调入鸡内金粉，稍煮至粥稠时停火，再放入白糖。每日早、晚温热服食。

【注意事项】鸡内金煮粥入锅后，不宜久熬。一般和入粥中，稍煮一、二沸即可。

（6）鹌鹑山药党参

【组成】鹌鹑 1 只，党参 25 克，淮山药 50 克，盐少许。

【功效】补中益气，健脾养胃。治疗脾胃虚弱，不思饮食，消化不良症。

【用法用量】鹌鹑去毛及内脏肠杂，洗净，与党参、山药共煮至肉烂。加少许盐调味，食肉饮汤。分 2～3 次食完。

【注意事项】鹌鹑宜选新鲜食用。

（7）蓬子猪肚

【组成】莲子（去芯）40 粒，猪肚 1 个。

【功效】健脾益胃，补虚益气。适应于少食、消瘦、泄泻、水肿等症。

【用法用量】将水发莲实装入洗净的猪肚内，用线缝合后，放入盆内。将盛猪肚的盆放入锅内，隔水炖熟，捞出晾凉。然后将猪肚切成细丝，与莲实一起放入盘内。将麻油、盐、葱、姜、蒜等放入盘内与猪肚丝拌匀即成。老人经常食用，效果较好。

【注意事项】莲子其性补而涩，中满痞胀及大便燥结者忌服。

（8）红杞活鱼

【组成】活鲫鱼 3 尾（750 克），红杞 15 克，芫荽（香菜）15 克，葱 10 克，醋、黄酒、胡椒粉、姜末、盐、味精、麻油、猪油、奶汤、清汤各适量。

【功效】温中益气，健脾利湿。适应脾胃虚弱、饥而不食、精神倦怠等症。

【用法用量】将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，用沸水略烫一下，在鱼身上划成十字花刀。芫荽切成段，葱切成细丝和葱粒。炒锅内放猪油，用武火烧熟，依次放胡椒粉、葱末、姜末，随后放清汤、奶汤、姜汁、黄酒、味精、盐，待汤烧沸后留用。另用锅放适量清水，烧沸后将鱼放入开水锅内烫约 4 分钟（使刀口翻起，并去腥味）。取出放入汤锅内。红杞用温水洗净下锅与鱼同煮，用武火烧沸后，转用文火炖 20 分钟，加葱丝、芫荽段、醋，最后淋上麻油即成。

【注意事项】鲫鱼与鸡肉、羊肉、狗肉、鹿肉同食易生热。阳盛的体质和素有内热者食之则不宜，易生热而生疮疡。

（9）山药（薯蓣）茯苓包子

【组成】山药粉 100 克，茯苓粉 100 克，面粉 1000 克，白糖 300 克，猪油适量。

【功效】益脾胃，涩精气。适应脾胃不健、食少、消渴、尿频、遗精、遗尿等症。

【用法用量】山药粉、茯苓粉放入大碗内，加清水适量，浸泡成糊，上笼用武火蒸 30 分钟后取出。再加面粉（200 克）、白糖、猪油（少许）调成馅。将余下的面粉加清水适量，揉成面团，再加发面揉匀，静置 2、3 小时，至面团发起后，放碱揉匀。然后分成若干小面团，放上馅心做成包子。将包子上笼，用武火蒸约 15 至 20 分钟即成。每日 1 次，作早餐食用。

【注意事项】高脂血症者用植物油代替猪油。

（10）人参淮药（薯蓣）糕

【组成】人参 3 克，淮药 10 克，莲实 5 克，白茯苓 10 克，芡实 10 克，糯米粉 1000 克，粳米粉 1000 克，白糖 1000 克。

【功效】健脾胃，补元气。适应脾胃虚弱、饮食不进等症。

【用法用量】人参、淮药、莲实（用温水泡后，去皮、去芯）、白茯苓、芡实压碎成药粉末。药粉末、糯米粉、粳米粉、白糖一起放入盆内，加清水适量揉成面团，制成糕状，上笼用武火蒸 25 至 30 分钟熟透即成。每日 1 次，作早餐食用。

【注意事项】食用时忌食萝卜、茶叶。

（八）固齿的食养

人到老年，易患牙病。老年人随着年龄的增长，牙齿的老化最为明显、突出。最常见的有牙体磨损、楔状缺损和牙周病。

牙齿硬组织不均匀的过度消耗而导致牙体磨损。 殆 面牙釉质逐渐被磨去，露出浅黄色的牙本质，周围环以白色半透明的牙釉质。牙本质暴露后，有透明牙本质和继发性牙本质形成，一般无任何症状。如磨耗大，程度重，继发性牙本质形成可离牙髓较近，对酸、冷、甜、热和机械刺激产生敏感症状，常常影响进食。磨损加重接近牙髓时，可使牙髓发生变性、炎症，甚至坏死，继而引起根尖周围病变。

全口牙过度的磨损，可使颌间距离缩短，颞下颌关节功能紊乱，髁状突后移，下颌运动中关节区出现弹响或摩擦音，咀嚼功能障碍，开、闭口受限，以及一侧或双侧耳前区疼痛等。由于牙体磨损不均匀，遗留锐利的边缘嵴，可形成创伤 殆 和食物嵌塞，引起牙龈炎和牙周炎，形成创伤性溃疡，可能诱发白斑和癌变。

在尖牙、双尖牙唇颊面牙颈部的釉牙骨质处多易发生楔状缺损，缺损处牙面光滑，坚硬发亮，颜色与牙本质色一致，常伴有牙龈萎缩及牙根部分暴露。轻者可无症状，重者可出现敏感症状。楔状缺损逐渐加深，可引起牙髓感染或穿髓，甚至造成病理性牙折。

牙周病是发生在牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质的一种慢性破坏性疾病，是牙龈与牙齿发生分离与骨质破坏的现象，其主要特征是牙龈沟加深，形成牙周袋。牙周袋壁有慢性炎症，牙龈发红肿胀，长期流脓口臭，到晚期常发生急性牙周脓肿，牙槽骨吸收，牙槽嵴高度减低，牙齿逐渐松动，移位，咀嚼无力，甚至自行脱落。牙周病是丧失牙齿、破坏咀嚼器官的主要疾病。

牙齿的老化，尤其是部分或全部脱落，使咀嚼能力降低，增加了胃肠道的负担，易造成胃肠疾病与吸收障碍。所以，老年人注意口腔卫生，保护牙齿是一件很重要的事。中医认为牙齿的一系列变化，主要取决于肾气的盛衰。《内经》记载：男子到 8 岁，肾气就旺盛起来，乳齿更换为恒齿；到 24 岁时，肾气已经充实，生出智齿，全部牙齿生长齐全，发育已达到极点；到了 40 岁时，肾气开始衰弱，牙齿逐渐枯槁；到了 64 岁以后肾的肾气已经衰极，所以牙齿也脱落了。可见补肾可以固齿，饮食上适当增加具有补肾作用的食物，以防止牙齿的老化。

下面先介绍一些禁忌之物。

（1）忌甜腻之品尤其是蔗糖，它的致龋作用最显著，会使局部的硬组织发生坏死、脱钙，透明度改变，牙釉质变色，局部软化、疏松，形成龋洞，日久牙齿动摇，故忌食。

（2）忌辛辣刺激物洋葱、辣椒，韭菜、大葱及咖喱粉、芥末、鲜辣粉、蒜泥等，能生热助湿，火性炎上，加深龋洞蛀坏的程度。辛辣刺激食物，可使牙龈肿痛持久不愈，牙周病患者尤应忌食。

（3）忌烟、酒吸烟的直接刺激可使口腔不卫生，增加细菌感染，是引起龋病的重要因素之一，所以应忌烟。酒含有酒精，能刺激神经系统，尤其是高浓度的烈性酒，对肝、胃肠道等消化系统均有害无益。

（4）忌粗糙坚硬食物芥菜、芹菜、米苋梗、大头菜、甘蔗、小核桃、香

榧子、松子等食物易损坏牙齿，且易使牙龈粘膜破损溃烂。

下面介绍一些食养方。

（1）骨碎补粥

【组成】骨碎补 20 克，粳米 50 克。

【功效】益肾固齿。方中骨碎补苦温，入肾经，功能益肾固齿；粳米甘平养胃。本方适用于肾虚耳鸣腰痛，齿疏隐痛。日久服用能益肾健齿，固齿止痛。

【用法用量】骨碎补水煎，取汁加米煮粥调味。

（2）地黄粥

【组成】熟地、生地各 15 克，粳米 50 克。

【功效】养阴清热。熟地滋阴益肾，生地清热凉血，二者配伍有滋阴清热、益肾固齿之功。加米煮粥可作为日常膳食，适用于肾阴不足，虚热内生而致牙宣齿动、齿疏齿豁、齿龈出血等症。

【用法用量】生、熟地水煎沸 10～15 分钟，去渣留汁，加米煮粥。

（3）补骨脂大枣粥

【组成】补骨脂 20 克，大枣 6 枚，粳米 100 克。

【功效】温补脾肾。方中补骨脂温阳补肾，温脾止泻；大枣甘温，健脾调味；粳米甘平养胃。全方配伍温肾健脾，适用于脾肾阳虚之倦怠乏力、畏寒、腰膝冷痛、纳呆便溏、牙根宣露、龈涩溢脓、牙齿松动、咀嚼无力。

【用法用量】补骨脂水煎沸 15 分钟，去渣取汁，加米、枣煮粥，趁热食用。

4.羊胫骨粥

【组成】羊胫骨 2 根，粳米 50 克，盐、葱、姜适量。

【功效】温肾固齿。齿为骨之余，羊胫骨温肾健骨，故能益肾固齿；粳米甘平养胃。本方对于脾肾阳虚之牙宣齿动者有温肾健脾、坚骨固齿之功。

【用法用量】羊胫骨洗净、捶碎，加水文火熬汁，取清汁加米煮粥。待粥将成时，加入盐、生姜、葱白适量，煮至粥熟。

食疗篇

一、儿科常见病症的食疗

（一）概说

儿童是祖国的未来，是每个家庭的希望。特别是实行了计划生育以后，绝大多数的家庭都只有那么一个小宝贝，谁都希望自己的小宝贝健康强壮，聪明伶俐，活泼可爱，对孩子的宠爱程度是可想而知的。对于饮食方面，只怕孩子不肯吃，否则，哪怕是父母自己勒紧肚带，也得给孩子开小灶。更有条件较好，经济较宽裕的家庭，除了常年鸡鸭鱼肉不断，鳗鳖蟹虾常吃以外，还给孩子买各式各样的点心，整天零食不停嘴，恨不得一天塞成一个胖子。如孩子不想吃，哪怕作为任务，也要往孩子多塞点。却不知这种做法，恰恰适得其反，反而会影响孩子们的健康成长。儿童生长发育对营养的需求是多方面的，偶尔生病自然也在所难免。因此，作为一个家长，懂得一点儿童的生理病理知识，不但非常需要，而且是非常必要的。这也就是为什么许多疾病成年人照样要生，但却要把儿科病另列出来的原因。

小儿从生命开始直到长大为成人，整个阶段都处在不断生长发育的过程，所以不论在生理生化、营养代谢、免疫（抗病力）、病理等方面或在疾病发生、发展、症状表现、诊断、治疗、预后、预防等方面，均与成人有许多不同之处，不同年龄的小儿也不尽相同。今就有关方面的特点简述如下。

1.生理特点

小儿的生理特点，主要有两个方面。

（1）脏腑娇嫩，形气未充：脏腑即五脏（心、肝、脾、肺、肾）六腑（胆、胃、膀胱、三焦、大肠、小肠）。形是指形体结构，即四肢百骸，筋肉骨骼、精血津液等。气是指生理功能活动，如肺气等。小儿时期机体各器官的形态发育和生理功能都是不成熟和不完善的。虽然随着年龄的增长，外观上不断发生变化，如体重、身长（高）的增长、囟门（也叫囟脑门儿，即婴儿头顶骨未合缝的地方，在头顶的前部中央）的闭合，以及出牙换牙等等，但五脏六腑的形和气都相对的不足，我国历代医家把这种现象称为脏腑娇嫩，形气未充。如《诸病源候论》说：“小儿脏腑之气软弱”；《小儿药证直诀》说：“五脏六腑，成而未全……全而未壮”；《小儿病源方论》说：“小儿一周之内，皮毛、肌肉、筋骨、脑髓、五脏六腑、营卫、气血，皆未坚固”等。《温病条辨》则更进一步认为小儿时的机体柔嫩、气血未足、神气怯弱、筋骨未坚等特点是“稚阴稚阳”的表现，小儿生长发育的过程是阴长而阳充的过程。这里的“阴”，一般是指体内精、血、津液等物质，“阳”是指体内脏腑的各种生理功能活动。由于小儿“稚阳未充，稚阴未长”，所以无论在物质基础与生理功能上，都是幼稚和不完全的，免疫力（防御、抗病能力）自然也较差。

（2）生机蓬勃，发育迅速：小儿生理的另一个特点，是生机蓬勃，发育迅速。这和上述的特点是一个问题的两个方面。由于脏腑娇嫩，形气未充，所以在生长发育过程中，从各方面不断向完善、成熟方面发展。年龄越小，生长发育的速度也越快。古代医家把小儿的这种生理现象称为“纯阳”，指的是小儿在生长过程中，表现为生机旺盛，就好像旭日的初升，草木的刚刚萌芽，蒸蒸日上，欣欣向荣。正因为生长发育快，代谢旺盛，所以对营养物质的需要量就比成人相对地要大。

2.年龄分期及特点

小儿经常处在生长发育的动态变化过程之中，其生理特点与成人不同，

已于上节简略叙述。在这一发育过程中，不同年龄阶段的小儿，他们的生理、病理也有其各自不同的特点。因而一般又把小儿的年龄分为胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、幼童期（学龄前期）、儿童期（学龄期）以及少年期（青春期，或称为中学学龄期）等阶段。但生长发育是一个连续过程，各期之间并不能分出严格的界限，而且相互之间也有密切联系。由于本篇主要在于介绍小儿常见病症的食疗，而胎儿期（从受孕到分娩共 40 周）孩子尚未出生；新生儿期（从出生到 28 天）除了母乳或代用品（牛奶、羊奶、奶粉等）外不可能吃其他食物；婴儿期（又称乳儿期，从出生后 28 天到一周岁）前半阶段主要以母乳或代用品为主，后半阶段开始喂养其他食物并过渡到断奶，虽由于这时期的生长发育最迅速，需要摄入的营养物质特别高，但与外界接触较少，主要还是食养的范围；而少年期（青春期，指女孩从 11～12 岁至 17～18 岁，男孩从 13～14 岁到 18～20 岁）的饮食习惯已与成人非常接近，所以在此均不作介绍。仅就幼儿期至儿童期的生长发育情况简述于下。

(1) 幼儿期：1 周岁后到满 3 周岁为幼儿期。这时期的体格增长较前（婴儿期）缓慢，生理功能日趋完善，乳牙逐渐出齐，语言、动作及思维活动发展迅速。要注意及时断奶及断奶后的合理喂养，防止营养缺乏和消化紊乱，否则容易导致吐泻、疳症（俗称疳积，是一种慢性营养缺乏症）。由于活动范围渐广，但识别危险的能力尚不足，故应防止跌仆、中毒等意外事故的发生。由于接触外界的机会增多，而自身免疫力仍低，传染病发病率增高，应做好预防保健工作。

(2) 幼童期：又称学龄前期，从 3 周岁到 7 周岁为幼童期。这个时期由体格的迅速发展转到智能发育的迅速发展。求知欲强、好奇，爱问为什么，喜模仿，知识面迅速扩大。能做较复杂的动作，学会照顾自己，如穿衣、吃饭、洗漱等。语言和思维能力进一步发展，学会讲故事、唱儿歌、跳舞蹈等。此期抗病能力较前增强，但因接触面广，仍可发生传染病，但肺、脾二脏的发病率降低。因喜模仿而又无经验故发生意外事故也多。保健时应注意这些特点，继续做好预防工作。

(3) 儿童期：从 7 周岁到 12 周岁为儿童，亦称为学龄期。此时除生殖系统外，其他器官包括大脑的发育，到本期末已接近成人水平或基本与成人相同。智能发育更为成熟，抑制、理解、综合、分析能力、体力活动均有进一步增强，是长知识、接受文化科学教育的重要时期。因此家庭应配合学校加强教育，使他们打好德、智、体全面发展的基础。这个时期发病率较前为低，疾病的种类及表现基本接近成人。水肿（急性肾炎）、哮喘等病较多见，应注意矫治慢性病灶，并预防近视和龋齿，端正坐、立、行姿势以及保证营养、劳逸结合等。

3.病理特点

小儿的生理特点及年龄分期已简略介绍如上。其病理特点，也可以把它概括为两个方面：

(1) 发病容易，变化迅速：《医学三字经》曾说：“稚阳体，邪易干”（容易侵犯）。《温病条辨》也指出：“脏腑薄，藩篱疏，易于传变；肌肤嫩，神气怯，易于感触。”说明小儿体质和功能均较脆弱，因此不仅发病容易，而且变化迅速，年龄越小则更为突出。

由于小儿对疾病的抵抗力较差，寒暖不能自己调理，所以一经气候的变化，外来病邪（细菌病毒等）的侵袭，就容易使肺系（呼吸系统）受到感染，

发生感冒、咳嗽、肺炎喘嗽等病证。由于生长发育快，对营养物质的需求比成人更为迫切，但运化功能又未健全成熟，饮食又不知道自我控制，所以常易为饮食所伤，而出现积滞、呕吐、泄泻等消化紊乱的病证，如吸收消化不好，又极易造成营养缺乏。现在的小儿营养不良，绝大部分并不是吃下去的营养物质太少，而是消化吸收不好所引起。

小儿在得病之后，常起病急，来势凶，容易发生多种变化。《小儿药证直诀》指出：“脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热。”高度地概括了小儿的生理、病理特点。如婴幼儿腹泄，原为外感或伤食的实证，但常易迅速出现液脱伤阴甚至阴竭阳脱的危候。又如风寒外束的寒症，可郁而化热，热极动风，而出现高热抽搐等热症。且由于缺乏免疫力，调节和适应能力也差，所以在患病过程中常易发生兼症（并发症），使病情变得错综复杂。

（2）脏气清灵，易趋康复：小儿患病在病情发展过程中，虽然有起病较急、变化多而迅速、容易恶化的一面，但小儿为“纯阳”之体，生机蓬勃，脏气清灵，反应敏捷，各脏器组织修复能力较强，所以经过及时恰当的治疗，好转和恢复也较成人快，后遗症也比成年人要少。哪怕是出现危重证候，只要分秒必争，积极抢救，预后也往往是比较好的。明朝的张景岳在《景岳全书》中说：“其脏气清灵，随拨随应，但能确得其本而撮取之，则一药可愈，”可说是对小儿患病的生理、病理及治疗上的特点的总概括。

4.生理常数

生理常数是健康小儿生长发育规律的总结，是用来衡量小儿健康状况的标准。凡是在这个范围的或是达到这个标准的，都可能是健康小儿；反之，则显示可能有某种疾患影响小儿的发育。但必须根据个体及家族特点全面分析，才能做出正确判断。有些生理常数往往要求专业人员了解，所以不一一在此列举，仅将小儿身长及体重的计算方法附录于下：

（1）体重：根据体重可以推测小儿的营养状态。测体重最好在清晨空腹排尿之后。具体计算公式为：

1～6 月：体重（kg）＝出生体重（kg）＋月龄×0.6

7～12 月：体重（kg）＝出生体重（kg）＋月龄×0.6

＋（月龄－6）×0.5

2 岁时：体重（kg）＝出生体重（kg）×4

2 岁以后：体重（kg）＝（年龄－2）×2＋12＝年龄×2＋8

12 岁以后（少年期）为青春发育阶段，体重增长较快，不能按上式推算。女孩在 14 岁左右、男孩在 16 岁左右时体重逐渐接近成人。且在体重增长过程中，男、女孩之间情况不一致（10 岁以前男重女轻，12～14 岁时女孩超过男孩，14～16 岁时男孩又超过女孩），同年龄的小儿体重增长个体差异也较大，因此波动在一定范围之内（约±10%）亦属正常。

（2）身长：身长是反映骨骼发育的重要指标之一。3 岁以上采取站立位测量时，要求足跟、臀、两肩部及枕后同时紧靠立柱。具体计算公式为：

1～6 月：身长＝出生身长（㎝）＋月龄×2.5

7～12 月：身长＝出生身长（㎝）＋月龄×2.5

＋（月龄－6）×1.5

1～2 周岁：身长＝周岁身长（㎝）＋（月龄－12）×0.8

2 周岁以后：身长（㎝）＝（年龄－2）×5＋85＝年龄×5＋75

5.保健重点及措施

由于小儿各年龄期的生理特点不同，所以保健的原则、重点及措施也不同。胎儿期和新生儿期的保健，一般均应在专业医护人员的指导下进行，所以在此不作介绍，仅将婴幼儿期、学龄前期（幼童期）、学龄期及青春期（儿童期与少年期）分别简述如下。

（1）婴幼儿保健：这一时期发病率与死亡率虽比新生儿期下降，但仍较高，常发生营养消化混乱、肺炎等疾病以及小儿传染病。保健重点应在：①提倡母乳喂养，按时添加辅食和断奶，并合理安排好断奶后的饮食；②每 1～3 个月一次到儿保门诊定期健康检查和体格测量，及早发现问题并加以纠正和矫治；③按时进行预防接种：④合理安排生活和培养良好的卫生习惯。

（2）幼童期保健：此时小儿饮食逐渐过渡到成人饭菜，活动范围日益扩大，智力发展极快，仍易得传染病。保健重点为：①注意教养，培养独立生活能力和讲卫生、讲礼貌、爱劳动的道德品质，通过游戏，扩大知识面，促进智力发展；②加强体育锻炼，增强体质；③定期体格检查，每年 1～2 次，发现疾病进行防治和缺点矫治（龋齿、肠道寄生虫病等）；④预防传染病，注意预防意外（烫伤、外伤、中毒等）。

（3）儿童及少年期保健：这一时期处在长身体、长知识的阶段。保健重点为：①继续注意保证营养，加强体育锻炼；②养成良好的卫生习惯和生活习惯。③注意合适的起居，适合年龄的课桌、椅，正确的坐、立、行和阅读姿势，预防近视眼、龋齿和肠寄生虫病；④对青春期少年进行正确的生理卫生和心理卫生教育，重视青春期卫生。

（4）具体措施：

①居室应阳光充足，定时通风，保证空气新鲜。床垫铺设要软硬合宜，以免过软影响小儿脊柱的正常发育。

②衣着以清洁、轻柔、大小适中、容易穿脱为宜。穿衣不可过多。

③保证小儿充足的睡眠。每天所需时间约为：半岁前 15～20 小时；1 岁 15～16 小时；2～3 岁 12～14 小时；4～6 岁 11～12 小时；7 岁以上 9～10 小时。训练定时及有规律的睡眠习惯，避免口含乳头或吮手指、摇床、边拍边睡或抱着睡。

④注意定时洗澡和保持衣服、被褥和用具的清洁。幼儿应培养早、晚刷牙和饭后漱口，饭前、便后洗手以及睡前洗脸洗脚的习惯。3 岁后逐渐锻炼自理生活能力。

⑤注意饮食卫生，定时进食，食时不玩耍，从小养成不吃零食、不挑食、不撒饭菜等良好习惯。不要让小儿吃得太饱，以免引起消化不良以致生病。如小儿食欲不好应查找原因，不强迫小儿进食。

⑥采取安全措施注意防止意外。如电门、尖锐器皿、药物、煤火等易引起意外事故者都应设置于小儿手不能触到的地方。睡床最好设有栏杆，避免跌伤。

⑦婴儿应尽量做到母乳喂养，因母乳的营养成份是其他任何代用品所不能相比的。但由于小儿生长发育极快，至 6 个月后应添加其他食物如菜汤、蛋汤、精肉蛋花、米糊、薄粥等以补充母乳的不足，并逐渐增加喂食品种和数量、减少母乳喂食次数，至 12 个月时即可断奶，并使小儿有一个由母乳到食物的渐变适应过程。幼儿时应注意一方面保证营养，一方面粗、细粮搭配和荤素菜的搭配，以及多吃新鲜蔬菜。

⑧注意随年龄增进而循序渐进地进行体育锻炼。如日光浴、水浴、体操、

球类等，以增强抗病力和提高对自然环境的适应能力。

⑨通过游戏和作业劳动如开门、取衣服以致一些工艺操作如画图、剪纸等进行互相合作、关心集体、关心他人、热爱劳动等方面的思想教育。儿童期则主要配合学校进行教育，以使孩子不但拥有健康的体质，也同时拥有健康的思想精神。

综上所述，就小儿的生理、病理特点、生长发育、生理常数、保健重点及措施等进行了简略的介绍。儿科常见疾病的食疗，其不同于成人之处，主要就是应考虑小儿的生理需求以及消化系统适应能力，进行恰当的搭配，使治疗与调养齐头并进，并特别注意制作（烹调）的方法，使之成为爽口的美味，以期更适合儿童的口味。现将儿科常见疾病的食疗方分病种介绍于后，以供选用。

由于小儿患病年龄各不相同，体质强弱也有差别，所以这里所介绍的用量，只能是儿童的常用量（如是乳剂，则自然属于婴幼儿量，不在此例），在选用时，应根据各自孩子的年龄和体质，适当减轻份量或分多次服用，特此说明。

（二）小儿感冒的食疗

小儿感冒是风邪侵袭人体所引起的外感疾病，通常又称为“伤风”。西医所称的上呼吸道感染属于本病范围。一年四季均有发生，以气候变化及冬、春两季发病率较高。临床以发热、恶寒、头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽为主要症状。一般症状较轻，病程 3～7 天，有的可以自愈，预后较好。

如果以上症状较重，并一家有几个人发病，或是在一个时期内广泛流行的，称为时行感冒。西医所称的流行性感冒属于时行感冒范围。

本病虽然无论男女老幼均可发病，但由于小儿年幼体弱，抵御外来病邪的能力低，所以较成年人更易发病，且常见挟痰、挟（食）滞、挟惊等兼症，症情易转复杂。这也是小儿与成人的感冒有所不同的地方。若是时行感冒，则全身症状较明显，如热度较高，怕冷明显，全身酸痛等。现代医学认为本病多由病毒（伤风病毒、副流感病毒、腺病毒及呼吸道合抱病毒等）引起，可并发副鼻窦炎、中耳炎、淋巴结炎及结膜炎等。

小儿感冒发病的原因，主要由于脏腑娇嫩，肌肤疏薄，卫外不固，加之寒温不能自行调理，易于感受外邪，所以一遇四时气候骤变，冷热失常，外邪（风）便趁虚而入，酿成感冒。

感冒的主要病变在于肺。“伤于风者，上先受之”，肺居最上，所以首当其冲。儿肺娇嫩，主一身之表，外与皮毛相合，开窍于鼻，外邪自皮毛、口鼻侵入，侵犯肺卫，肺气失宣，因而出现发热恶寒、鼻塞流涕、喷嚏咳嗽等肺经症候。

肺脏受邪，失于清肃，气机不利，津液凝聚为痰，阻塞气道，便可见咳嗽加剧，喉间有痰声，这就是感冒挟痰。

小儿的脾常不足（消化功能差），感受风邪，往往影响运化功能，稍有饮食不注意，就会导致乳食停滞不化，阻滞中焦，出现脘腹胀满，不思乳食，或伴有呕吐、泄泻等症，就是感冒挟滞。

小儿神气怯弱，感冒以后，容易导致心神不宁，热扰肝经，出现一时性惊厥（抽筋）。这种惊厥，属于风邪在表，郁而化热所致，热退就安。这是感冒挟惊。

小儿感冒有热有寒，热多于寒。辨证时对咽喉红肿者，哪怕舌苔薄白而润，也要考虑为热症，即使有寒象，也以寒包热郁占多数。一般以风寒感冒、风热感冒两型比较常见。另有感冒挟暑的（或称为暑邪感冒），也属于热的范围。至于挟痰、挟滞、挟惊的症状，已在上文中附带提及，此处亦不重复。

风寒感冒：发热恶寒（怕冷），无汗，头痛，鼻塞流清涕，喷嚏，咳嗽，喉痒，口不渴，咽不红，舌苔薄白，脉浮紧。

风热感冒：发热重，恶风，有汗或少汗，头痛，鼻塞，流脓涕，喷嚏，咳嗽，痰稠色白或黄，咽喉红或肿痛，口干而渴，舌质红，苔薄白或薄黄，脉浮数。

暑邪感瞩（感冒挟暑）：高热无汗，头痛，身重困倦，胸闷泛恶，食欲不振，或呕吐，腹泻，或鼻塞，流涕，咳嗽，舌苔薄白或腻，舌质红，脉数。这类症型都见于夏季。

注意事项：得了感冒的孩子，特别在发热期间要注意休息，多喝开水。饮食宜清淡，给易于消化的食物。忌食油腻、海腥及辛辣燥热之物。

辨证食疗：

1.风寒感冒类

(1)白菜根姜糖饮

【组成】白菜根 12 克(鲜 50 克),红糖 50 克,生姜 2 克。

【功能主治】疏风散寒。

【用法用量】以菜根、生姜煎取汁约 100 毫升,去渣,加入红糖搅溶,温服。

(2)香糖米汤

【组成】芫荽(香菜)30 克,饴糖(麦芽糖)15 克,米汤半碗。

【功能主治】疏风散寒。

【用法用量】先将米汤蒸(或炖)沸,放入切碎的芫荽及饴糖,待糖溶化后服下。

【注意事项】如用炖法,放糖后须不断搅拌,以免始糖沉入杯底焦而不溶。无情糖可用红糖代。

(3)莱菔饮

【组成】白萝卜(又名莱菔)250 克,红糖适量。

【功能主治】疏风散寒。

【用法用量】将萝卜洗净切片,加 3 茶杯水,煎成 2 茶杯,去渣,加入红糖搅匀。趁热喝 1 杯,半小时后再温服 1 杯。

(4)醋莱菔片

【组成】生白萝卜 250 克,醋适量。

【功能主治】疏风散寒。

【用法用量】将萝卜洗净切片,加米醋浸数小时后,当菜下饭。每日 1 剂。

(5)葱白萝卜煲

【组成】白萝卜适量,葱白数段。

【功能主治】疏风散寒。

【用法用量】萝卜洗净切片,水煲,熟后加葱白,再烧 3 分钟,略加调味剂(糖、盐均可),一并服下。亦可加生姜 3 片,既可加强疏风祛寒之力,又可增加香味,熟后去姜或同服均可。若咽喉红肿疼痛者(急性咽喉炎或扁桃体炎),另取生萝卜汁 2 酒盅、甘蔗汁 1 酒盅,以白糖水冲服,每天 3 次。

(6)独蒜含片

【组成】生大蒜 2 瓣。

【功能主治】疏风散寒(用于感冒初起时)。

【用法用量】将蒜瓣剥净,切去两边,取中间片含口中,数小时可见效。

(7)姜蒜红糖饮

【组成】生姜 15 克,大蒜 15 克,红糖适量。

【功能主治】疏风散寒。

【用法用量】将姜、蒜切片,加 1 碗水煎成半碗,去渣,加入红糖,临睡前 1 次服下。或单用生姜煎汤,加红糖冲服亦可,效同。

(8)五神茶

【组成】荆芥 10 克,苏叶 10 克,茶叶 6 克,生姜 10 克,红糖 30 克。

【功能主治】疏风散寒止痛。

【用法用量】先以文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜约 10～15 分钟,加入红糖待溶化后饮服。

（9）白芷荆芥茶

【组成】香白芷 30 克，荆芥穗 3 克，腊茶 3 克。

【功能主治】疏风散寒，解表止痛。

【用法用量】将白芷、荆芥穗共为细末，每次取药末 3～6 克，用腊茶清汤送下，每日 2 次。

（10）苏羌茶

【组成】紫苏叶、羌活、茶叶各 9 克。

【功能主治】疏风散寒。

【用法用量】上 3 味共制粗末，以沸水冲泡，不拘时温服，每日 1 剂。

（11）辣茶

【组成】茶叶 10 克，辣椒 500 克，胡椒、食盐各适量。

【功能主治】驱寒解表，开胃。

【用法用量】将 4 味共研末，拌和均匀，放入瓷瓶内封口，静置半月。服用时每日 2 次，每次 3 克，开水冲泡 5 分钟，温服。

【注意事项】患有哮喘、心脏病禁用。

（12）核桃葱姜茶

【组成】核桃仁 25 克，葱白 25 克，生姜 25 克，茶叶 15 克。

【功能主治】解表散寒，发汗退热。

【用法用量】将前 3 味共捣烂，与红茶 1 起放入砂锅内，加水 1 碗半煎煮，去渣，分 3 次服。

（13）酒茶

【组成】红茶 5 克，酒（黄、白酒均可）适量。

【功能主治】祛风解表，舒风活络。适用于头痛、头昏、怕冷、四肢酸楚等。

【用法用量】茶叶加水煮沸，或以沸水冲泡 5 分钟，取茶汁冲入适量酒，饮服。

（14）梅肉红茶

【组成】梅干 1 粒，红茶 1 大匙。

【功能主治】散寒，止咳，开胃。

【用法用量】先将梅干去核切细，与红茶一起放入杯中，用沸水 200 毫升冲泡 10 分钟，不拘时温服。

（15）姜梨饮

【组成】生姜 5 片，秋梨 1 只。

【功能主治】疏风散寒。

【用法用量】秋梨切片，同煎，服梨及汤。

（16）绿豆麻黄汤

【组成】绿豆 30 克，麻黄 6 克。

【功能主治】疏风散寒。

【用法用量】绿豆打碎，2 味加水适量同煎，至绿豆熟后捞去麻黄，加红糖适量，趁热服下。

（17）橘苏姜糖饮

【组成】橘皮、生姜、苏叶各 10 克，红糖适量。

【功能主治】疏风散寒，止咳化痰。

【用法用量】前 3 味水煎，去渣后加入红糖，分 2 次温服。（18）生姜

橘饼煎

【组成】橘饼 2 只，生姜 3 片。

【功能主治】疏风散寒。

【用法用量】水煮后吃橘饼饮汤。

（19）复方紫苏汁

【组成】鲜紫苏叶 50 克，芫荽（香菜）30 克，胡萝卜 150 克，洋芹 100 克，苹果 150 克。

【功能主治】疏风散寒，利尿健身。

【用法用量】诸味切碎，放入果汁机内，酌加蜂蜜及冷开水制汁，滤去残渣即成。每服 1 杯，1 日 3 次。此汁除可治感冒外，高血压及各种病人都可饮用，以补强身体及抗病。

（20）紫苏粥

【组成】白米 50 克，苏叶 10 克。

【功能主治】疏散风寒。

【用法用量】白米如常法煮粥，临熟加苏叶，煮沸 5 分钟，去苏叶，食粥。

（21）葱白粥

【组成】连须葱白 5 茎，生姜 5 片，糯米 60 克，米醋 5 毫升。

【功能主治】发汗解表，温中和胃。

【用法用量】先以糯米煮粥，至临熟时加入生姜、葱白再煮 5 分钟，粥成后加米醋稍煮，趁热服用。

【注意事项】此方治感冒一定要乘热服用，最好服后盖被静卧，避免风寒，以微微汗出为佳。本方又名“神仙粥”，适用于风寒感冒兼见胃寒呕吐不思饮食者。

（22）葱豉粥

【组成】葱白 1 握，淡豆豉 30 克，粳米 60 克。

【功能主治】发汗解表，唯散寒力稍弱。

【用法用量】与“葱白粥”同。

（23）荆芥粥

【组成】荆芥 6 克，薄荷 3 克，淡豆豉 6 克，粳米 60 克。

【功能主治】发汗解表，清利咽喉。

【用法用量】先煎前 3 药 5 分钟，取汁，去渣；另以粳米煮粥，待粥将成时，加入药汁稍煮，趁热食用。

（24）防风粥

【组成】防风 10～15 克，葱白 2 茎，粳米 30～60 克。

【功能主治】祛风解表，散寒止痛。适用于风寒感冒而兼见头、身、骨节酸痛者。

【用法用量】先以防风、葱白水煎取汁，去渣；另用粳米煮粥，待粥将成时，加入药汁煮成稀粥，温服。

（25）川芎、白芷炖鱼头

【组成】川芎 3～9 克，白芷 3～9 克，鳙鱼头 500 克，葱、胡椒、姜、盐适量。

【功能主治】祛风散寒，活血止痛。主治外感风寒、头风痛、鼻渊（鼻窦炎、副鼻窦炎）、牙龈肿痛等。

【用法用量】川芎、白芷另煎 10 分钟，取汁去渣；将鱼头去鳃，洗净，连同葱、胡椒、生姜放入砂锅内，加水适量，武火烧沸，再以文火炖半小时，和入药汁，加盐调味，稍煮。分早、晚 2 次食鱼喝汤。

（26）葱乳饮

【组成】带根葱白 5 枚，母乳 50 毫升。

【功能主治】疏散乳儿风寒。

【用法用量】将葱白洗净剖开，放入杯内，加入母乳，加盖隔水蒸至葱白变黄，去掉葱白，倒入奶瓶喂服，每天 2～3 次，连服 2～3 天。

（27）芫荽黄豆汤

【组成】新鲜芫荽（香菜）30 克，黄豆 10 克。

【功能主治】扶正疏风祛寒。

【用法用量】将黄豆洗净打碎，加水适量，煎煮 15 分钟后，再加入新鲜芫荽同煮 10 分钟，1 次或分次服完。服时可加入食盐少许调味，每天 1 剂。

2.风热感冒类

（1）金针红糖汤

【组成】黄花菜（金针菜）、红糖各 30 克。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】加水同煎服，或去黄花菜饮汤。

（2）白糖炖苦瓜瓤

【组成】苦瓜瓤 50 克，白糖适量。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】取去籽瓜瓤煮熟，加白糖食之。

【注意事项】有的人可能会以为苦瓜味太苦，瓜瓤煮熟小儿怎么下咽？却不知成熟后的苦瓜，籽色红，其瓜瓤甘甜无比，不妨一尝。

（3）绿豆汤

【组成】绿豆 50 克，白糖适量。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】先将绿豆加水煎至开花，加白糖 1 次食之，食后发汗避风。

（4）绿豆茶

【组成】绿豆 30 克，茶叶 9 克。

【功能主治】疏风清热。用于治流行性感冒。

【用法用量】将绿豆捣碎，茶叶用稀布包好，加水一碗同煎至半碗，捞去茶叶包，加适量白糖服用。

（5）橘葱汤

【组成】橘皮 30 克，葱白 5 枚。

【功能主治】疏风清热止咳。

【用法用量】加水 3 杯，煎成 2 杯，加入适量白糖。趁热喝 1 杯，半小时后加热再喝 1 杯。

（6）梨苹桔皮汤

【组成】梨、苹果各 1 只，桔皮 6 克，白糖适量。

【功能主治】疏风清热止咳。

【用法用量】梨、苹果分别去皮，切成桔瓣块。再放入适量水、桔皮和白糖，同煮熟后，晾凉去桔皮食用。

（7）薄荷糖

【组成】薄荷细粉 30 克（或食用薄荷油 5 毫升），白糖 500 克。

【功能主治】蔬风清热。

【用法用量】将白糖 500 克放在铝锅中，加水少许，以小火煎熬至较稠厚时，加入薄荷细粉（或薄荷油），调匀。再继续煎熬至用铲挑起即成丝状而不粘手时，停火。将糖倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中，待稍冷再分割成约 100 块，随时含咽。

（8）葛根粥

【组成】葛根 30 克，粳米 60 克。

【功能主治】解表退热，生津止渴。

【用法用量】先煮葛根取汁，去渣，以药汁下米煮粥，热服。

（9）菊花茶

【组成】菊花 10 克。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】开水冲泡，代茶饮。

（10）芫荽发疹饮

【组成】芫荽 60 克，荸荠 40 克，胡萝卜 90 克。

【功能主治】疏风清热透疹。适用于风热感冒及小儿风疹、麻疹初起。

【用法用量】加水 1000 毫升，将荸荠、胡萝卜切片放入，煎煮至约剩一半水时，加入切碎芫荽。再煮 3～5 分钟，加少量白糖，分次温服。

（11）橄榄萝卜饮

【组成】橄榄 240 克，萝卜 500～1000 克。

【功能主治】清热解毒，止咳化痰，顺气利尿。可治流行性感冒、急性喉炎、扁桃腺炎、支气管炎等。

【用法用量】煎汤代茶，任意饮服。

（12）桑菊薄荷饮

【组成】桑叶、菊花各 10 克，薄荷 5 克。

【功能主治】散风清热。

【用法用量】水煎，加蜂蜜适量，饮服。

（13）山楂银花饮

【组成】山楂 10 克，银花 30 克，蜂蜜 100 克。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】将山楂、银花放入砂锅内，加水适量，置大火上烧沸。5 分钟后将药液滤入碗内，将药渣加水再煎 1 次，滤出药液。两次药液合并后，放入蜂蜜搅匀，随时饮服。

（14）桑菊薄竹茶

【组成】桑叶 10 克，淡竹叶 15 克，菊花 10 克，白茅根 10 克，薄荷 6 克。

【功能主治】疏风散热，清热生津。

【用法用量】上 5 味洗净，放入茶壶内，用开水冲泡 10 分钟，代茶饮。

（15）山腊梅茶

【组成】山腊梅叶 6 克。

【功能主治】清热解毒，祛风解表。适用于感冒及流行性感冒的治疗和预防。

【用法用量】开水冲闷 5 分钟后饮茶。每日 3 次。

（16）芦根茶

【组成】芦根 50 克，鲜萝卜 200 克，葱白 7 个，青橄榄 7 个。

【功能主治】清热解表。宣通气机。适用于流行性感冒，亦可用于预防。

【用法用量】加水适量，煎汤代茶。

3.暑邪感冒类

（1）西瓜番茄汁

【组成】去籽西瓜瓤适量，番前（西红柿）数只。

【功能主治】清热利湿。治疗夏季风热夹湿感冒。

【用法用量】将番前用开水泡一下，去皮。将两物分别用干净纱布包起来，绞挤汁液；或放入瓜汁机内，榨取汁液，将等量的两种汁液混合，当开水喝，适量为度。

（2）藿荷饮

【组成】鲜藿香叶、鲜荷叶各 10 克。

【功能主治】散风化湿祛暑。

【用法用量】水煎，去渣，加白糖适量，随时饮服。

（3）翠玉条

【组成】西瓜皮适量。

【功能主治】清热利湿，解表祛暑。

【用法用量】将西瓜皮洗净，刮净瓜瓤，刨去外皮，切丝，加白糖适量，米醋少许，浸数小时后食用。若改用盐、醋腌制，则更松脆爽口，食时稍加香油、味精调味，可作下饭菜肴，效同。

（4）白菜绿豆芽饮

【组成】白菜根茎头 1 个，绿豆芽 30 克。

【功能主治】清热解毒，利湿消暑。

【用法用量】将白菜根茎洗净切片，与绿豆芽加水同煎，去渣饮服。

因本类感冒多在风热的基础上挟有暑湿之邪，所以在选用食疗方时，可在风热感冒类的范围内选取，酌情加入鲜藿香叶、鲜荷叶、西瓜翠衣（西瓜绿色的外皮）、绿豆芽等清暑祛湿之品。

若身热较高、口渴较甚者，可用生石膏 60～100 克，煎汤，滤取上清液，待凉后代水煎煮其他食疗方。

若感冒挟有食滞者，可在选取的食疗方中加入焦山楂、炒鸡内金（鸡肫皮）同煎。

至于如果感冒挟惊（抽搐，俗称抽筋），则说明患儿已发高热，易生意外，还是以到医疗单位治疗为宜。

（三）小儿哮喘的食疗

哮喘是小儿时期常见的一种以发作性的哮鸣气促、呼气延长和呼吸困难为特征的肺部疾患。仔细分辨起来，哮与喘是两种不同的症状表现，哮指呼吸时出现鸣响，喘指呼吸急促。由于哮必兼喘，所以一般通称哮喘，是一种呼吸道变态反应性疾病。

本病以春秋两季的发病率较高，往往因气候骤变而诱发，以夜间和清晨居多。病程越长，对患儿机体的影响就越大。它是由于气道粘膜水肿，粘液分泌增多和支气管平滑肌痉挛致使支气管管腔狭窄产生气道阻塞（弥漫性），而造成典型呼气性喘鸣、呼气延长和呼吸困难，有时也可出现吸气性喘鸣。

哮喘在典型发作前，往往有些先兆症状，如鼻塞流涕、打喷嚏，或咳嗽、胸闷等。若不及时治疗，可迅速发生哮喘。除了气急、喉中有小鸡叫样的哮鸣外，往往伴有咳嗽多痰。发作严重时，患者被迫采取坐位，两手前撑，两肩高抬，额出冷汗，痛苦万分，甚至因缺氧而致口唇发紫、指甲紫绀。发作经数小时或数日才逐渐缓解。在间歇期则上述症状可完全消失。

哮喘的病因至今尚未完全明确，似与环境接触、遗传过敏体质关系最大。另外，食物和药物过敏也是发病的重要原因。临床上常见的抗原如尘螨、花粉、虫媒、羽毛、鸡蛋、牛奶等，物理因素（寒冷、锻炼）、情绪激动和感染（细菌、霉菌或病毒）常能诱发。本病半数以上病例是在 12 岁以前起病，所以儿童的患病率比成人为高。由于本病反复发作、迁延难愈，对儿童身心健康带来很大的危害。随着病情的发展，日久可并发肺气肿，因痰栓阻塞支气管可并发局部肺不张。如在治疗过程中长期使用激素，可导致患儿生长发育障碍。本病较严重者有的病情进展很快，频繁发作痉挛性咳嗽，随即可出现紫绀，并进入昏迷，如抢救不及时，可发生呼吸骤停以致死亡。

现代医学临床一般将哮喘分为三种类型，即吸入型（又称外源性，多有明确季节性，有家属与个人过敏史，常于幼年发病，发病前多有鼻痒、咽痒，甚至眼耳痒）、感染型（又称内源性，无明确季节性，诱发原因多为上呼吸道或肺部感染）、混合型。由于感染型一般常在成年期发病，所以小儿哮喘多为吸入型，或由吸入型反复发作而逐步成为终年哮喘而无缓解季节的混合型。

祖国医学认为，本病的病因，是外来因素作用于内在因素的结果。素体肺、脾、肾三脏不足，痰饮留伏，是发病的主要内在因素，气候突变、寒温失调、接触异物、过食生冷咸酸肥甘，是发病的重要条件。所以，本病的发病机理，主要在于痰饮内伏，遇到诱因，一触即发。当发作时，则痰随气升，气因痰阻，相互搏结，阻塞气道，造成肺管狭窄，以致呼吸困难，气息喘促。同时，气体的出入，又复引触停积之痰，因此产生哮鸣之声。

祖国医学对小儿哮喘的治疗，一般分发作期和缓解期不同处理。对发作期多按寒哮、热哮辨治，缓解期则抓紧培本调养，即根据患儿体质，是属于肺气虚弱，还是脾虚气弱，或是肾虚不纳，而进行有所侧重的调治，以增强患儿体质，控制或减少疾病的发作。其各种类型的表现为：

发作期：

寒哮：咳嗽气促，喉间有哮鸣声，咳痰清稀色白，呈粘沫状，形寒无汗，面色晦滞带青，四肢不温，口中不渴，或渴喜热饮，舌苔薄白或白腻，脉象浮滑。

热哮：咳喘哮鸣，痰稠色黄，发热面红，胸闷膈满，渴喜冷饮，声高息涌，呼气延长，小便黄赤，大便干燥或秘结，舌苔薄黄或黄腻，脉象滑数。

缓解期：

肺气虚弱：面色㿠白，气短懒言，语声低微，倦怠乏力，自汗怕冷，四肢不温，苔薄舌淡，脉细无力。

脾虚气弱：咳嗽痰多，食少，胃脘痞闷，面黄欠华（没有光泽），大便不实，肌肉瘘弱，倦怠乏力，苔少色淡，脉缓无力。

肾虚不纳：面色㿠白，形寒怯冷，下肢不温，脚软无力，动则心悸气促，大便澄清，或夜间遗尿，舌淡苔白，脉细无力。

由于本病诱发因素很多，所以预防发作甚为重要。应注意在平时让孩子适当进行体育缎炼和户外活动，多接触新鲜空气和阳光，以增强体质，减少发作。注意避免接触引起过敏的物质如花粉、尘螨等，避免受凉，防止呼吸道感染。在气候转冷之时，及时增加衣服，尤须注意颈项部的保暖。在饮食方面，若乳食停滞不化，则易生痰而诱发哮喘，所以患儿的饮食，应予清淡喂养，不宜进食肥腻生冷之物，对易引起过敏的“发物”，如鸡、鱼、虾、蟹之类，若发现食后引起哮喘发作的，都应禁忌摄食。

辨证食疗：

发作期

寒哮

（1）干姜茯苓粥

【组成】干姜 3～5 克，茯苓 10 克，甘草 3 克，粳米 100 克。

【功能主治】寒性哮喘。

【用法用量】先煎干姜、茯苓、甘草，去渣取汁，入粳米煮成粥。分 2 次服，每日 1 剂，连服数日，喘平痰净为止。

（2）麻雀虫草汤

【组成】麻雀 3 只，冬虫夏草 3～6 克，冰糖 20 克。

【功能主治】寒性哮喘。

【用法用量】麻雀去毛及内脏，把虫草放于雀腹中，加冰糖，加水适量，置碗中，放蒸锅内隔水蒸熟，食虫草、雀肉及饮汤。每日 1 剂，连服数日。

（3）柚皮牛胎汤

【组成】干柚皮 15～30 克，牛胎盘 1 个。

【功能主治】寒性哮喘。

【用法用量】牛胎盘洗净切成小块，加入柚皮，加水适量炖汤，加适量调味品。分数次饮汤食肉，每周 1 次。对哮喘发作较轻及缓解期证属虚寒者均可服食。

（4）蛤蚧炖冰糖

【组成】蛤蚧 10 只，冰糖适量。

【功能主治】体质虚弱之哮喘迁延不愈者。

【用法用量】蛤蚧焙干研细末，每次取 5 克，加冰糖 15 克，炖服。每日 1 次，连服 20 天。

（5）杏麻豆腐汤

【组成】杏仁 15 克，麻黄 30 克，豆腐 125 克。

【功能主治】寒性哮喘。

【用法用量】共煮 1 小时，去药渣，食豆腐饮汤。每日早晚 2 次分食。

【注意事项】原方份量如此，但疑麻黄用量过重，可从 6 克起用，逐日往上加，每日加 3 克。若有不良反应（大汗淋漓或胸口不适等）即减量。

(6）生姜蛋

【组成】生姜 15 克，鸡蛋 1 只。

【功能主治】寒性哮喘。

【用法用量】生姜炒熟后同鸡蛋搅匀，炒熟吃（忌生冷）。

(7）蜂蜜生姜汁

【组成】生姜 30 克，蜂蜜 60 克。

【功能主治】寒性哮喘。

【用法用量】生姜捣烂取汁，与蜂蜜混匀，分 3 次用开水冲服。每日 1 剂。

(8）蒜糖膏

【组成】紫皮蒜 60 克，红糖 90 克。

【功能主治】寒性哮喘。

【用法用量】把蒜捣烂如泥，用砂锅加水适量，加入红糖，熬成膏，每日早晚各服 1 次，每次 1 食匙。

(9）蜜糖南瓜

【组成】南瓜 1 只（500 克左右），蜂蜜 60 毫升，冰糖 30 克。

【功能主治】寒性哮喘。

【用法用量】先在瓜顶上开口，挖去部分瓜瓤，纳入蜂蜜、冰糖盖好，放在盘中蒸 1 小时即可。每日早晚各服适量，连服 5～7 天。

(10）蛤蟆煨蛋

【组成】鸡蛋 1 只，癞蛤蟆 1 只。

【功能主治】哮喘。

【用法用量】将蛤蟆内脏去净，装入鸡蛋，用泥糊上，放炭火中烧熟，剥去泥、蛤蟆，吃鸡蛋，并饮黄酒适量（10～30 毫升）。

(11）黄皮果茶

【组成】黄皮果 3～5 个，白糖少许。

【功能主治】消食化滞，化痰止咳，理气止痛。可作为饮食积滞、消化不良、胸膈满痛，以及咳喘痰多等症的保健治疗性药茶。

【用法用量】将黄皮果洗净，用刀压扁后放杯内，加白糖少许，用开水冲泡，加盖闷泡 10 分钟后，即可饮用。

(12）橘皮茶饮

【组成】鲜橘皮 30 克（干品 10 克），绿茶叶 5 克。

【功能主治】理气化痰，健脾燥湿，降逆止呕。可作为脾胃气滞所致脘腹胀满疼痛、不思饮食，或痰湿壅滞、胸隔满闷、气逆咳喘、痰多等病症的辅助治疗性饮料。

(13）人参胡桃汤

【组成】连皮胡桃肉、人参各等份。

【功能主治】益气温肺，定喘止咳。用于肺肾气虚、喘咳不止。

【用法用量】切细，每用 15 克，水煎取汁，频频呷服。

(14）独圣饼

【组成】人参 60 克，蛤蚧 1 对，蜜蜡 120 克，糯米适量。

【功能主治】补肺气，益脾肾，定喘嗽。适用于虚咳气喘、短气乏力、

面浮、四肢肿等肺肾两虚之症。

【用法用量】将蛤蚧1对（雌雄头尾全者），用酒和蜜涂炙熟（应先洗净），去头，与人参共研细末。再将蜜蜡溶化，滤去渣，和药末，做成 20 个小饼子。每服，用糯米作薄粥1盏，投药1饼，趁热，空腹细细呷下。早、晚各服1次。

（15）人参胡桃生姜汤

【组成】人参6克，胡桃肉15克，生姜5片。

【功能主治】温补肺肾，定喘嗽。适用于肺肾两虚、胸满气短、不能平卧、动则喘甚、舌质淡、苔白、脉虚弱等。

【用法用量】将人参、胡桃仁（不去衣）切细，加生姜水煎汤，连煎 3 次。将煎液混合均匀，分为3次服，1日服完（小儿减量）。

（16）人参胡桃丸

【组成】人参150克，胡桃仁50个（煮熟，去皮），杏仁350粒（麸炒，汤浸去皮）。

【功能主治】温补肺肾，定喘嗽。

【用法用量】研匀，入炼蜜为丸，如梧桐子大。每空腹细嚼1丸，临睡服。

（17）虫草麻果炖胎盘

【组成】冬虫夏草10克，麻黄9克，白果仁45克，生姜9克，鲜胎盘1具。

【功能主治】补益肺肾，定喘消痰，兼可温散寒邪，开宣肺气之壅郁。适用于喘咳日久、痰多胸闷、呼多吸少、动则气喘尤甚、汗出、腰酸肢冷、小便频多等。

【用法用量】将新鲜胎盘割开血管，用清水反复洗净，虫草用温水洗净。银杏去壳，放入锅内，用沸水煮熟，捞出，去皮膜，切去两头，去心，再用开水焯去苦水。麻黄洗净，切碎，用纱囊装好。生姜洗净，去皮，拍破。共放入砂锅内，加水适量，炖至胎盘烂熟。取出盛麻黄的纱袋，加入适量的食盐，分次服食。

（18）核桃炖蚕蛹

【组成】核桃仁150克，蚕蛹60克（略炒）。

【功能主治】同上方，但功力稍弱。

【用法用量】加水炖服。

（19）核桃鸭子

【组成】核桃仁200克，荸荠150克，老鸭1只，鸡块100克，葱、姜等适量。

【功能主治】滋补肺肾，定喘止嗽。

【用法用量】炖服，视食量服用。

（20）僵蚕茶

【组成】白僵蚕30克，茶末30克。

【功能主治】祛风化痰，平喘安寐。适用于风痰喘咳、夜不能寐等。

【用法用量】先将白僵蚕炒，研末，与茶末混和，备用。每日1次，于临睡前取上末15克，用沸水冲泡10分钟，温服。

（21）平喘茶

【组成】麻黄3克，黄柏4.5克，白果仁15个（打碎），茶叶6克，白

糖 30 克。

【功能主治】宣肺肃降，平喘止咳。适用于哮喘（过敏性支气管喘息）等。

【用法用量】前 4 味加水适量，共煎取汁，加白糖。每日 1 剂，分 2 次饮服，在病发呼吸困难时饮用。

（22）苏子粥

【组成】苏子 15 克，粳米 100 克，冰糖少许。

【功能主治】止咳，平喘，养胃润肠。适用于急慢性气管炎、咳嗽多痰、胸闷气喘、便秘等症。

【用法用量】将苏子洗净，捣烂如泥，放入铝锅内，加水适量。粳米淘洗干净，冰糖粉碎，一同放入铝锅内，置武火上烧沸，用文火煮熟即成。

（23）姜汁芝麻糖

【组成】芝麻 250 克，生姜 125 克，冰糖、蜂蜜各 125 克。

【功能主治】哮喘。

【用法用量】生姜捣烂绞汁去渣，芝麻炒熟后和姜汁浸拌，再炒一下。冰糖、蜂蜜溶后混匀，倒入芝麻装瓶备用。每日早晚各服 1 匙。

【注意事项】有外感时勿服。

（24）紫苏杏仁糖

【组成】紫苏 1 份，杏仁 2 份，冰糖 3 份。

【功能主治】辛温散邪，祛痰止咳，平喘止哮。

【用法用量】将杏仁去皮尖，紫苏去梗，研碎与冰糖混合，制成紫苏杏仁糖。早晚各服 10 克。

（25）刀豆香薷饮

【组成】刀豆子 25 克，香薷 10 克，甘草 3 克。

【功能主治】解表温中。对冷哮有一定的辅助治疗功效。

【用法用量】将以上 3 味水煎后，去渣取汁，加适量冰糖或蜂蜜调匀，饮服。

（26）猪肺萝杏汤

【组成】猪肺 100 克，白萝卜 50 克，杏仁 9 克。

【功能主治】温肺宽中，止咳平喘。适用于冷哮。

【用法用量】将猪肺洗净切成小块，白萝卜切成小块，杏仁去皮尖，加水炖至烂熟，食肺饮汤。

（27）杏仁薄荷粥

【组成】杏仁 30 克（去皮尖），鲜薄荷 10 克，粳米 50 克。

【功能主治】辛散透表，温肺平喘。

【用法用量】将杏仁放入沸水中煮到七分熟，放入粳米同煮。至将要熟时，放入薄荷，煮熟即可。

（28）豆浆紫苏粥

【组成】豆浆 1 碗，紫苏 10 克，大米 150 克。

【功能主治】疏表平喘。

【用法用量】将紫苏去梗，加水将豆浆、大米、紫苏共煮成粥，加白糖适量，服食。

（29）麻杏粥

【组成】麻黄 5 克，杏仁 15 克，粳米 100 克。

【功能主治】辛温解表，止咳化痰。适用于风寒表证引起的肺气壅塞的实喘症。

【用法用量】将麻黄用水煎汤，去沫去渣，将杏仁（最好甜杏仁）去皮尖，放入汤中煮六至七分熟。再放入粳米，煮熟成粥，即可食用。

（30）二杏粥

【组成】甜杏仁 20 克，银杏 15 克（去皮壳），粳米 100 克。

【功能主治】宣肺散寒，祛痰平喘。

【用法用量】将杏仁与银杏加水共煎至五分熟，再放入粳米，煮熟成粥，即可食用。

热哮

（1）桑叶花生汤

【组成】花生仁、桑叶、冰糖各 15 克。

【功能主治】哮喘。

【用法用量】同煮至花生烂熟，去桑叶食之。

（2）巴豆蒸苹果

【组成】苹果 1 只，巴豆 1 粒。

【功能主治】喘息性气管炎。

【用法用量】苹果挖一洞，放入巴豆，蒸半小时。晾凉后取出巴豆，吃苹果。每天早晚各 1 只。

（3）黑豆煨梨

【组成】梨 1 只，黑豆适量。

【功能主治】痰喘气急。

【用法用量】将梨剜空，纳入水浸透的小黑豆令满，留盖合住。糠火煨熟，捣作饼，每日食之。

（4）蜂蜜萝卜汁

【组成】白萝卜汁 1 碗，蜂蜜 30 毫升。

【功能主治】哮喘。

【用法用量】共煎服。

（5）白糖西瓜汁

【组成】西瓜汁 1 杯，白糖适量。

【功能主治】热性哮喘。

【用法用量】和匀饮用，连续服 1 周为 1 疗程。无效改方。

（6）嫩丝瓜汤

【组成】鲜嫩丝瓜连蒂数根。

【功能主治】哮喘。

【用法用量】切碎水煎服。或哮喘发作时，取丝瓜藤液（割断活瓜藤，自然流出）15 毫升，饮服。每日 3 次，轻者连服 3 天，重者连服 1 周。

（7）鸡蛋卞萝卜

【组成】大卞萝卜（即粉红色皮、白心的旱萝卜）1 个，生鸡蛋 1 只。

【功能主治】过敏性哮喘。

【用法用量】冬至前后，取萝卜用刀垂直切开，两侧用勺挖成半凹小坑。再放入生鸡蛋 1 只，大头朝上，再将萝卜对上，用线绳捆紧（注意不要把鸡蛋挤碎）。把萝卜种在花盆内，适当浇水，晒太阳，保暖，使萝卜成活。待九九过后（即 81 日后），取出萝卜，洗净泥土，切开，取出鸡蛋，将萝卜切

片。先把萝卜加水适量煮熟，再将鸡蛋打入汤中（鸡蛋已散解，但不臭）。待熟，不加盐，分顿食用。为使萝卜成活，可同时多种几个，多吃几个无妨。

(8) 茶鸡蛋

【组成】绿茶 15 克，鸡蛋 2 只。

【功能主治】消食化痰，止咳喘。可辅治支气管炎咳嗽、支气管哮喘等。

【用法用量】用绿茶、鸡蛋加水 1 碗半同煮。蛋熟后去壳再煮，至水煮干时取蛋吃。每日 2 次，每次吃 1 只蛋。

(9) 冰糖冬瓜盅

【组成】小冬瓜（未脱花蒂的）l 个，冰糖适量。

【功能主治】利水平喘。可辅治哮喘症。

【用法用量】将冬瓜洗净，刷去毛刺，切去冬瓜的上端当盖，挖出瓜瓤不用。在瓜中填入适量冰糖，盖上瓜盖，放锅内蒸。取水饮服，每日 2 次。

(10) 乌贼骨粉

【组成】乌贼骨 500 克，红糖 100 克。

【功能主治】化痰定喘敛气。可辅治哮喘、痰多。

【用法用量】将乌贼骨放砂锅内焙干，研细末，加入红糖调匀。成人每次服 20 克，小儿服 3～6 克，温开水送下，早中晚各 1 次，连服半月。

【注意事项】禁吃萝卜。

(11) 枇杷汁

【组成】新鲜成熟枇杷 10 枚，蜂蜜 50 克，凉开水适量。

【功能主治】润肺化痰止咳。可作为肺胃阴虚、干咳、咳血或气逆咳喘，以及肺痨潮热、口渴，或虚劳咳嗽等病症的辅助治疗性鲜汁。

【用法用量】将枇杷洗净，去果蒂、核，切成小块，放入搅拌机中搅成泥状。然后冲入凉开水调匀倒出，用清洁纱布过滤，去渣取汁，冲入蜂蜜调匀。每次 50～100 毫升，每日 3～4 次饮服。

(12) 银耳白果汤

【组成】干银耳 20 克，白果 100 克，白糖 100 克，糖桂花少许，清水 1000 毫升。

【功能主治】滋阴润肺，清热补虚，止咳定喘。可作为支气管炎、哮喘、肺结核或咳喘、气逆以及肾虚遗尿、尿频等病症的食疗品应用。

【用法用量】将银耳用温水浸泡 1 小时后，取出去根蒂洗净，用手撕成小块，放砂锅内，加适量清水，煮至银耳熟。白果去外壳，去内胚芽，洗净放锅内，煮沸 10 分钟后，捞出洗净，放入银耳锅内。煮至白果熟时，再放入白糖、糖桂花，调匀后，再煮沸离火。晾凉，分装小碗即可食用。

(13) 银耳枇杷汤

【组成】干银耳 20 克，新鲜枇杷 200 克，白糖 50 克，蜂蜜 50 克，清水 1000 毫升。

【功能主治】滋阴润燥，生津止渴，下气止咳。可作为热伤肺阴、肺燥咳喘，或阴虚津亏，或胃阴不足、呕吐、呃逆等病症的食疗品。

【用法用量】银耳制法同上。将枇杷洗净，去果柄、皮、核，切成小块，放入银耳锅内，加白糖、蜂蜜调匀后，继续煮至枇杷熟时离火。晾凉分装小碗，即可食用。

(14) 银耳羹

【组成】银耳 30 克，冰糖（或白糖）100 克，淀粉 50 克，清水 1000 毫

升，糖桂花少许。

【功能主治】可作为肺虚咳喘、肺燥干咳、痰中带血等病者的营养保健食疗品。

【用法用量】将银耳用清水浸泡 1～2 小时，待发涨后，取出去根蒂，洗净，撕成小碎块，放砂锅内，加上冰糖、清水。用武火烧沸后，改用文火焖煮至银耳熟烂。再将淀粉用少量清水调稀冲入，搅匀，煮沸离火。入糖桂花调匀，晾凉，分装小碗食用。

（15）桑叶茶

【组成】经霜桑叶 30 克。

【功能主治】祛风平喘，止咳化痰。适用于风热痰喘之症。

【用法用量】将桑叶洗净，加水 500～1000 毫升，煎沸 10～15 分钟，取汁，代茶饮。每日 1 剂，不拘时温服。

【注意事项】忌食腥腻之物。

（16）冰草根茶

【组成】冰草根、冰糖各适量。

【功能主治】哮喘，痰中带血。

【用法用量】冰草根用水煎汤，加冰糖溶化，代茶饮用。

（17）款冬茶

【组成】款冬花 9 克，冰糖 15 克。

【功能主治】急慢性气管炎，肺结核及上呼吸道感染的咳喘等症。

【用法用量】将上药放茶壶内，泡汤，当茶饮，每日 1 剂。

（18）杏梨茶饮

【组成】苦杏仁 10 克，大鸭梨 1 个，冰糖少许。

【功能主治】燥热型急性气管炎，咳嗽。

【用法用量】先将杏仁去皮尖，打碎。鸭梨去核，切块，加适量水同煎。待熟入冰糖令溶，代茶饮用，不拘时。

（19）川贝莱菔茶

【组成】川贝母、莱菔子各 15 克。

【功能主治】慢性支气管炎，咳喘痰多等症。

【用法用量】将上 2 味共研为粗末，加水煎汤，取汁，代茶饮用。

（20）止咳茶

【组成】满山红花、暴马前子叶各等分。

【功能主治】慢性支气管炎，痰多咳喘。

【用法用量】将上 2 味共捣成粗末，和匀。每服 30 克，用开水冲泡代茶饮。

（21）甘草醋茶

【组成】甘草 6 克，蜂蜜 30 克，醋 10 克。

【功能主治】慢性支气管炎

【用法用量】沸水冲泡，代茶饮，早、晚各 1 次。

（22）皂荚芽茶

【组成】嫩皂荚芽 500 克。

【功能主治】慢性支气管炎，咳嗽痰多，粘稠难咯，胸闷气喘，肠风便血等。

【用法用量】先将上药杀青，炒揉，焙干，如同制茶叶的方法，并碾为

细末。每次 3 克，白开水冲泡，代茶饮。小儿酌减。

【注意事项】本品有毒性，过量服用能致呼吸中枢麻痹而死亡，应予重视。

（23）柿蒂茶

【组成】柿蒂 3～5 枚，冰糖适量。

【功能主治】慢性支气管炎，咳嗽，气逆。

【用法用量】同放入茶杯中，沸水冲泡，代茶饮。

（24）扁柏叶茶

【组成】扁柏叶 10 克，红枣 7 枚。

【功能主治】慢性支气管炎。

【用法用量】将扁柏叶制成粗末，与红枣共煎汤，取汁，代茶饮。

（25）桔梗甘草茶

【组成】桔梗、甘草各 100 克。

【功能主治】支气管炎咳喘。

【用法用量】共为粗末，和匀过筛，分包，每包 10 克。用时沸水冲泡，每次 1 包，代茶饮。

（26）瓜蒌茶

【组成】全瓜蒌 30 克。

【功能主治】支气管炎、肺炎、肺痈等引起的肺热咳嗽，咯吐黄痰等症。

【用法用量】将瓜蒌洗净，用蒸笼蒸熟，压扁晒干，切成丝，煎水，代茶饮。

（27）杏仁冰糖

【组成】杏仁、冰糖各等量。

【功能主治】止咳，平喘，化痰。适用于慢性气管炎咳喘。

【用法用量】杏仁带皮与冰糖共研细末，早晚各嚼咽 10 克，10 日为 1 疗程。小儿酌减。

（28）人参蛤蚧散

【组成】蛤蚧 1 对，杏仁、炙甘草各 150 克，人参、茯苓、川贝母、知母、桑白皮各 60 克。

【功能主治】益气补肺，化痰定喘。适用于久咳肺虚、痰热内蕴、上气喘满、痰稠色黄、胸中烦热等症。

【用法用量】哈蚧用酒洗净，阴干，低温烘脆。杏仁炒，去皮、尖。将蛤蚧、人参、川贝母分别制为细粉。余药共研细粉，混和均匀，盛瓷器内。每日早、晚空腹时各服 3～6 克。

（29）川贝雪梨膏

【组成】川贝、杏仁、橘红、生石膏各 30 克，生甘草 10 克，雪梨 6 个，冰糖 150 克，明矾 3 克。

【功能主治】热性哮喘。

【用法用量】先煎石膏、杏仁、橘红、甘草，去渣取汁，约 1 小碗。明矾溶于水中。雪梨去皮、核，打烂。川贝打碎，与冰糖一道置大碗中。倒入药汁及明矾水，放入蒸锅中隔水蒸 1 小时。每次服 2 匙，1 日服 2 次。

（30）南杏桑白煲猪肺

【组成】南杏仁、桑白皮各 15 克，猪肺约 250 克。

【功能主治】宜于肺热干性咳喘。

【用法用量】先将猪肺切片，挤洗干净，与杏仁、桑白皮加水同炖至烂熟。饮汤食猪肺。

（31）罗汉果柿饼汤

【组成】罗汉果半个，柿饼 2～3 个，冰糖少许。

【功能主治】肺热咳喘。

【用法用量】将罗汉果洗净，与柿饼加水同煎，去渣取汁，加入冰糖。1 日分 3 次服。

（32）燕窝白及汤

【组成】燕窝、白及各 12 克，冰糖适量。

【功能主治】适用于阴虚内热之咳喘。

【用法用量】先将燕窝、白及，加水适量放砂锅中慢火炖熟，滤取药汁，加冰糖调味。早晚分 2 次服。

（33）蜂蜜蒸羊胆汁

【组成】鲜羊胆汁 120 毫升，蜂蜜 250 毫升。

【功能主治】适用于肺热痰盛的咳喘。

【用法用量】混合后蒸 2 小时，每次服 15～20 毫升。早晚各 1 次，咳喘平息即停服。

（34）蕺菜丝瓜汤

【组成】鱼腥草 50 克，丝瓜 50 克。

【功能主治】宣肺清热，化痰止哮。

【用法用量】将丝瓜切片，鱼腥草寸断，用常法加调料制成汤，即可食用。

（35）萝卜猪肺汤

【组成】白萝卜 150 克，荸荠 50 克，猪肺 75 克。

【功能主治】清热化痰，下气宽中。适用于痰热引起的哮症。

【用法用量】白萝卜切块，荸荠、猪肺切片。3 味加水及佐料共煮熟，即可食用。

（36）凉拌三鲜

【组成】竹笋 30 克，荸荠 40 克，海蜇 50 克。

【功能主治】清热化痰，顺气止哮。

【用法用量】先将竹笋切片，以沸水焯后淋干。将荸荠洗净切片。把泡发好的海蜇洗净切丝，用热水焯一下即可。在 3 物中加佐料凉拌，即可食用。

（37）生芦根粥

【组成】新鲜芦根 150 克，竹茹 15 克，粳米 100 克。

【功能主治】清宣肺热，祛痰平喘。

【用法用量】将鲜芦根洗净切断，与竹茹同煎取汁去渣，入粳米煮粥。煮熟即可食用。

（38）枇杷叶粥

【组成】枇杷叶 15 克（鲜 50 克），粳米 100 克，冰糖少许。

【功能主治】宣肺祛痰平喘。适用于肺内有痰热的实喘。

【用法用量】先将枇杷叶用布包入煎，取浓汁后去渣，或将新鲜枇杷叶背面的绒毛刷尽，切碎后煎汁去渣，加粳米煮粥。粥成后加冰糖少许，糖化均匀即可食用。

缓解期

（1）生姜核桃仁

【组成】核桃仁 1～2 个，生姜 1～2 片。

【功能主治】润肺补肾，平喘止咳，治哮喘。

【用法用量】细细嚼服，每日早晚各 1 次。

（2）补骨脂核桃汤

【组成】核桃仁 30 克，补骨脂 9 克。

【功能主治】润肺补肾，平喘止咳，治哮喘。

【用法用量】水煎，早晚分服核桃仁及汤。

（3）鲫鱼餐

【组成】鲫鱼（重约 250 克）l 条。

【功能主治】小儿哮喘。

【用法用量】用小儿自己的小便浸 1 天，除尽内脏，煨熟，1 天内食完。

（4）蟾蜍餐

【组成】蟾蜍（癞蛤蟆）l 只，蜂蜜适量。

【功能主治】小儿哮喘。

【用法用量】蟾蜍除去内脏，剥去皮，砍去头部和四爪，用蜂蜜将蟾蜍内外涂匀，放在新瓦上用炭火烘熟食。

（5）花生肉饼

【组成】花生 30 克，瘦猪肉 30 克，刚生的小鼠 2 只。

【功能主治】小儿哮喘。

【用法用量】共剁成肉饼，加盐调味，蒸熟，1 天分 2 次食。（6）柠檬叶猪大肠汤

【组成】鲜柠檬叶 30 克，猪大肠 5 寸。

【功能主治】小儿哮喘。

【用法用量】猪大肠洗净，柠檬叶切碎放入猪大肠内，两头扎紧。加水适量炖 2 小时，除去柠檬叶，加盐调味。1 天分 2 次食猪肠饮汤。

（7）鲫鱼半夏散

【组成】鲫鱼 3 条，姜半夏适量。

【功能主治】哮喘。

【用法用量】鲫鱼去肠杂，放瓦上焙干，研末，姜半夏另行研末，以鱼末 5 份半夏末 3 份的比例混和。每服 3～9 克，每日早晚各服 1 次。

（8）鲤鱼粥

【组成】鲤鱼 1 尾约 500 克，糯米适量。

【功能主治】咳嗽气喘。

【用法用量】①鲤鱼去鳞，纸裹炮熟，去刺焙干研末，空腹时同糯米粥一起吃。②鲤鱼去鳞，去内脏，裹泥烤熟，去刺，取净肉和糯米一起煮粥，空腹食用。每日 1 次，6 天为 1 疗程。

（9）虫草粥

【组成】冬虫夏草粉 5～6 克，白及粉 10 克，糯米 50 克（粳米亦可）。

【功能主治】益肺补肾。适用于肺阴不足、虚喘劳嗽、咯血于咳、自汗盗汗、阳掺遗精、腰膝酸痛、病后体弱久虚，亦可治肺结核。

【用法用量】先用糯米加冰糖适量入锅内，加清水 400 毫升，煮成稀粥。然后和入 2 粉，稍煮片刻，至粥粘稠即停火，紧焖 3～5 分钟。1 日 2 次，温热服食，5～7 天为 1 疗程。

【注意事项】感冒发热、肺热咳嗽勿服。

（10）猪胎盘粥

【组成】猪胎盘 1 个，大米 60 克。

【功能主治】小儿哮喘。

【用法用量】猪胎盘洗净，切成小块，加水适量煮至熟烂。再加米煮粥，盐调味。1 天内食完。

（11）杏仁蒸肉

【组成】猪五花肉（带皮）500 克，甜杏仁 18 克，冰糖 30 克，湿淀粉 5 克，酱油 60 克，料酒 30 克，葱、姜适量，猪油 15 克。

【功能主治】补肺润肠，止咳定喘。适用于肺结核、慢支之咳喘。

【用法用量】肉切成半寸见方，杏仁去皮尖。铁锅放在旺火上，倒入猪油，加酱油 15 克、冰糖 15 克，炒成深红色，再放入肉块一起翻炒。当肉块呈红色时，加入包好的杏仁及其他原料，加水浸没肉块。待汤开后，倒入砂锅内，放在微火上炖，并要随时翻动，勿使糊底。待到肉块炖至六、七成熟时，放入剩下的冰糖，炖到九成烂时将杏仁取出。去掉纱布，将杏仁铺在碗底，把炖好的肉块皮朝下摆在杏仁上，倒入一些原汤。上蒸笼蒸到十成烂后取出，扣在盘里。然后将剩下的原汤烧开，加入湿淀粉勾芡，浇在肉上即成。佐餐食用。

（12）杏仁蒸鸡

【组成】母鸡 1 只（1250 克重），甜杏仁 45 克，鸡清汤 1500 毫升，盐、白糖、料酒、胡椒面、葱、姜适量。

【功能主治】慢支、哮喘、肺结核、便秘等。

【用法用量】鸡去掉头颈，背脊开膛，去内脏，洗净。葱切成段，姜切成片，杏仁去皮。把鸡、杏仁、葱、姜放入大汤钵内，加入鸡清汤、料酒、盐、白糖、胡椒面，隔水蒸 1～2 小时。蒸烂后取出，拣去姜、葱，撇去浮油，尝好咸淡即可。佐餐分次食用。

（13）陈皮鸡

【组成】陈皮 20 克，鸡 1 只（1500 克）。

【功能主治】哮喘痰多。

【用法用量】①把宰杀干净的鸡放到滚水里去烫，放几片姜片、15 克黄酒、1 个葱结。烫 2～3 分钟后，取出清洗一下。②把水烧开后，放入鸡、少量陈皮，加葱结、姜片、15 克黄酒，盖上锅盖。待水再次烧开后，改用小火焖 40 分钟。③把锅端离炉子，让它自然冷却后，把鸡取出。④把锅中的油烧热，投入陈皮，偏出香味，盛出放在一个碗里，即为陈皮油。⑤鸡去头，一剖为二，切下翅膀，再切成 1.5 厘米宽的块，装盘。浇上陈皮油，油中的陈皮拣出来围边。佐餐食用。

（14）贝母甲鱼参见“ 小儿多汗的食疗 ”。

（15）虫草鸭子参见“ 小儿多汗的食疗 ”。

（16）核桃羹

【组成】核桃仁 100 克，细粳米 100 克（或随食量自定），白糖 100 克，干桂花少许，清水 500 毫升。

【功能主治】可治疗肺肾虚弱的虚喘、肾虚所致的腰痛酸楚、两足屡弱、小便频数、阳痿遗精以及失眠健忘等症。

【用法用量】将核桃仁洗净，沥干水，切成小块，粳米淘净，同放在锅

内，加清水煮至米花烂。再放入白糖、干桂花调匀，装碗内，晾凉即可食用。

【注意事项】因核桃仁为壮阳之品，故痰热（火）、阴虚火旺者忌用。

（17）黄芪炖乳鸽

【组成】黄芪 30 克，白术 20 克，茯苓 30 克，乳鸽 1 只。

【功能主治】益气固表。适用于肺气虚弱者。

【用法用量】乳鸽去毛和内脏，加水适量，再入黄芪、白术、茯苓，隔水蒸熟，加少许食盐、味精，食鸽肉。每 3 日 1 次，连食数次。

（18）参苓粥

【组成】太子参（或党参）15 克，茯等 15 克，生姜 3 克，粳米 60 克。

【功能主治】健脾化痰。适用于脾虚为主者。

【用法用量】先煎太子参、茯苓、生姜 2 次。将 2 次滤取的药汁合并，入粳米煮粥。分 2 次食用。可经常服用。

（19）山药半夏粥

【组成】山药 60 克，半夏 15 克，粳米 30 克。

【功能主治】健脾化痰。适用于脾虚为主者。

【用法用量】先煎半夏，去渣取液。山药捣烂与粳米同煮成粥。每日 1 剂，时时服食。

（20）姜汁白糖煎

【组成】白糖 300 克，生姜 50 克。

【功能主治】健脾化痰。

【用法用量】白糖放入锅内，加水适量，用文火熬至浓稠状。生姜切碎，布包绞取汁，入糖液中，继续熬至能拉起丝。倒入涂有熟菜油的搪瓷盘中，待冷。用刀划成小块，每日早晚各食 3 块。

（21）参菠水饺

【组成】人参 10 克，菠菜 1500 克，面粉 1000 克，瘦猪肉 500 克，生姜 10 克，葱 20 克，胡椒粉 3 克，花椒粉 2 克，酱油 50 克，芝麻油 5 克，食盐适量。

【功能主治】补益脾肾，润燥平喘。

【用法用量】将菠菜择洗干净后，去茎留叶，搓成菜泥，挤出菜汁。人参润后，切成薄片，烘脆研成细末。猎肉剁茸。用适量水将猪肉、人参粉、食盐、酱油、花椒粉、生姜末、葱花、芝麻油拌均匀，加菜泥成馅。以面粉做成饺子，煮熟即可食用。

（22）桂花核桃冻

【组成】石花菜 15 克，核桃仁 250 克，糖桂花少许，菠萝蜜适量，奶油 100 克。

【功能主治】温肾纳气，补肺定喘。

【用法用量】将核桃仁加水磨浆。石花菜加水 250 克在锅中烧至溶化，加入白糖搅匀。将核桃仁浆放入搅匀，再放入奶油和匀，置火上加热至沸，出锅倒入铝盒中。待冷后放入冰箱冻结，撒上桂花，淋上菠萝蜜，切块分次食用。

（23）山楂胡桃茶

【组成】胡桃仁 150 克，白砂糖 200 克，山楂 50 克。

【功能主治】补益肺肾，润肠消食。对于肺虚引起的虚喘症有一定的功效。

【用法用量】将山楂加入适量清水中，用中火煎熬 3 次，每次 20 分钟，过滤去渣取汁浓缩至 1000 毫升。胡桃仁加水浸泡半小时，用石磨将其磨成茸浆，加适量水调匀。最后将山楂汁、白糖、胡桃仁浆放在一起搅拌均匀，烧至微沸，即可食用。

（24）蛤蚧人参粥

【组成】蛤蚧粉 2 克，人参粉 3 克，糯米 75 克。

【功能主治】补益肺肾，纳气定喘。运用于肺虚、肾虚引起的虚喘症。

【用法用量】先将糯米煮粥，待熟时加入蛤蚧粉、人参粉搅匀，趁热服之。

（25）虫草纯肉

【组成】冬虫夏草 10 克，瘦猪肉 150 克。

【功能主治】益肺补肾，止咳定喘。

【用法用量】将瘦猪肉切块，开水焯一次，放入锅内。加虫草及各种调料，急火煮沸，慢火炖煮，肉烂汤浓为止。肉、药、汤俱服。视食量分次服。

（26）虫草炖胎盘

【组成】冬虫夏草 15 克，胎盘 1 个。

【功能主治】宜于哮喘轻症而日久不愈者，或缓解期肺肾两虚者。

【用法用量】将胎盘剖洗干净，切块，与冬虫夏草同置锅内，加水适量炖熟。加入葱、姜、盐等调料，酌量分次食用。每周 1 剂，

（27）蛤蚧胎盘汤

【组成】蛤蚧 1 对，胎盘 1 个，鱼腥草 75 克，北杏仁 10 粒，瘦猪肉少许。

【功能主治】补肾纳气，化痰定喘。可辅治支气管哮喘。

【用法用量】诸物洗净，慢火堡汤 3 小时以上。加盐调味，分次服食。隔 3 天堡 1 次，连服 3 剂。

（28）柚子炖公鸡

【组成】柚子 1 个（最好隔年越冬者），雄鸡 1 只（约 500 克）。

【功能主治】补气化痰止咳定喘。可辅治慢性气管炎、支气管哮喘。

【用法用量】柚子去皮留肉，先将雄鸡去毛和内脏，洗净。再将柚子肉放入鸡肚内，加清水适量，隔水炖熟，吃鸡饮汤。每 2 周 1 次，连服 3 次。

（29）橘红油菜炖鸡

【组成】雏母鸡 1 只，橘红（干）25 克，油菜心 100 克，盐、味精、葱、姜各适量。

【功能主治】止咳化痰，清肺抑火。

【用法用量】橘红用温水浸软，洗净泥沙。油菜取其嫩心修整后洗净，用沸水汆烫过后晾凉待用。葱切段，姜切片。母鸡宰杀清洗干净，取砂锅注满清水放入母鸡，烧沸打去血沫。再下入橘红、葱、姜，改用文火炖 3～4 小时。视鸡烂时下入调味品和烫过的油菜心，挑出葱姜。待 2 次烧沸便可上桌食用。

（30）豆浆饴糖饮

【组成】豆浆 1 碗，饴糖（麦芽糖）100 克。

【功能主治】益气和中，补虚润燥。可辅治肺虚哮喘。

【用法用量】豆浆煮沸后，加饴糖煮化。每日早、晚 2 次服。

（31）猪板油膏

【组成】猪板油 250 克，饴糖、蜂蜜各 150 克。

【功能主治】益气补中润肺。可辅治身体虚弱、哮喘日久、声音沙哑。

【用法用量】猪板油炼出油去渣，加饴糖、蜂蜜炼成膏状。每次用 1 匙口中含化，1 天 3 次。

（32）全瓜餐

【组成】南瓜（北瓜、桃南瓜）500 克，冰糖、蜂蜜各 50 克，姜汁适量。

【功能主治】补肺肾，止咳喘。可辅治肺肾两虚性咳喘。

【用法用量】将南瓜切开顶盖，除去瓤及瓜子。放入姜汁、蜂蜜、冰糖，盖上顶盖，用竹签固定，隔水炖 2 小时。每天分 2 次食。

（33）水晶桃

【组成】核桃仁 500 克，柿霜饼 500 克。

【功能主治】补益肺肾，止咳平喘。适用于肺肾两虚而引起干咳、气短喘息、腰膝酸痛、四肢无力等症。

【用法用量】将核桃仁用水煮熟，再与柿霜饼一同装入瓷盘内，置蒸笼内用武火蒸熟透，使之融化为一。将瓷盘取出，晾凉成冻，用刀切成长 3 厘米、宽 2 厘米的条块。每日早晚空腹食 2～3 块。

（34）百合杏仁粥参见“小儿咳嗽的食疗”。

（四）小儿咳嗽的食疗

咳嗽是小儿肺部疾患中的一种常见症候。古人对咳与嗽有不同的解释，把有声元痰叫做“咳”，类似现在俗语所说的“干咳”或“空嗽”，把有痰无声称为“嗽”，有痰有声才叫做“咳嗽”，并且认为引起“咳”和“嗽”的原因也有不同。如金元时期的刘河间在《素问病机气宜保命集》这本书中就指出：“咳谓无痰而有声，肺气伤而不清也；嗽谓无声而有痰，脾湿动而为痰也；咳嗽谓有痰而有声，盖因伤于肺气，动于脾湿，咳而为嗽也。”说明咳和嗽虽然是一个症候，但它们的含义和原因都有区别。不过，在实际当中两者很难截然区别，又多并见，所以一般多通称“咳嗽”。现代医学了解到，咳嗽是喉部或气管的粘膜受到刺激时迅速吸气，随即强烈地呼气，引起声带振动发声的一种现象，是一种保护性的反射动作，能清除呼吸道中的痰或异物。

咳嗽一症，一年四季都可发生，但以冬春比较多见，因外界气候冷热的变化较大，所以直接影响了肺气的宣发和肃降，造成咳嗽。发病也无年龄性别特点，男女老少均可发生。只不过小儿的呼吸道血管丰富，气管、支气管粘膜娇嫩，所以比成年人更容易发生炎症，产生咳嗽。中医认为，其他脏腑的病变，也能影响肺（呼吸系统）的正常功能，而发生咳嗽，所以中医的经典著作《素问》中就曾说：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”但不论何种原因引起，对于小儿咳嗽来说，总是和肺脏有密切的关系。

由于咳嗽只是一种症状表现，许多疾病都可引起，因此最好能了解是什么病所引起，才能更好地进行治疗。一般他说，起病较急，都见于肺炎、支气管炎；起病急而又咳嗽如破竹声的，多见于急性喉炎；如果咳出的是无色痰，则多见于支气管哮喘、病毒感染；咳出的是脓性痰则是细菌性感染；出现痉挛性咳嗽，咳完吸气时有水鸡声，要么不咳，一咳起来就咳得面红耳赤、涕泪交流的，则可以判断是百日咳所引起。如果痰中带血，则多为支气管扩张和结核病所引起，有时百日咳或急性咽喉炎咽部充血较严重时也可出现痰中带血。至于突然起病，剧咳不停，则可能是小儿不小心把异物吸入了气管，只要咳出来就好了。如果突然起病，剧咳不停，继而咳不出声，憋得面红甚至发紫的，则要防止异物堵塞呼吸道引起窒息，需立即送往医院抢救，排除异物，以免发生意外。

引起咳嗽的直接原因，是喉或气管受到刺激。但引起刺激的原因又分两个方面（不包括吸入异物所致）。一方面是小儿形气未充，肌肤柔弱，抵御外邪（外来致病因子）功能较差，而又寒暖不知自调，难以适应外界气候的的变化，所以在气候变化较大之时，一旦遭受外邪的侵袭，肺卫受感，失去了宣散和肃降等保持气道通畅、呼吸调匀的功能，就引起了咳嗽。这一种类型称为外感咳嗽，一般又分为风寒咳嗽和风热咳嗽两型。另一方面，是由于小儿的脾胃薄弱，容易被乳食、生冷、积热所损伤，导致脾失健运，饮食水谷不能化生成为人体必需的精微（营养物质），反而酿成痰浊，上贮于肺，壅阻气道，因而引起咳嗽，所以中医有“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”的说法；或由于小儿素体虚弱，以及外感咳嗽日久不愈耗伤正气，更易复感外邪，致使咳嗽屡作，肺脾受损而出现肺阴耗伤或肺脾气虚等现象。这一类咳嗽叫做内伤咳嗽。

外感咳嗽和内伤咳嗽的治疗方法不同。外感咳嗽是由于感受外邪引起，

所以在运用食疗的方法时，要在治疗咳嗽的同时兼治外感；而内伤咳嗽，则要在治疗咳嗽的同时兼以补（清）肺健脾。现把两者不同的临床表现简略介绍于下。

外感咳嗽的特点，是在咳嗽的同时兼有外感的症状。甚至可以说，只不过是感受外邪（感冒）而咳嗽现象较为突出、较为严重的一种情况。因前一部分已介绍了风寒感冒和风热感冒的区别方法，所以这里不再重复。风寒咳嗽只是在咳嗽频频发作、喉痒声重、痰白而稀的基础上兼见风寒外感的症象；风热咳嗽则是在咳嗽不爽、痰黄粘稠、不易咯出、口渴咽痛等症状的基础上兼见风热外感的症象。可以与感冒的症状对照参考。两者的发病过程都比较短。

至于内伤咳嗽，总以与肺、脾两脏关系较大。有痰热咳嗽，系咳嗽而痰热较重，兼见如面红目赤、口苦作渴、烦躁不宁，甚至小便短赤（黄）、大便干燥、舌红苔黄等症象；有阴虚咳嗽，可见干咳无痰，或痰少而粘、不易咯出、咽喉干痒、手足心热，或咳痰带血、午后发热、舌红少苔等症象；有痰湿咳嗽，则见痰量多，色白而稀，胸闷纳呆（胃口不好）、舌苔比较腻或厚腻等症象；有肺虚久咳，而见咳而无力、痰白清稀、面色㿠白、气短懒言、语声低微、喜温畏寒、体虚多汗、舌质淡嫩等症象。内伤咳嗽的病程一般相对较长。

对于咳嗽的预防，要在平时注意加强身体锻炼，提高抗病能力；注意气候变化，防止受凉；尤其秋冬季节要注意胸腹部保暖。至于得病以后，则要适当休息，少吃油腻食物，以及保持室内空气流通，避免煤气、尘烟、油气等的刺激。风寒咳嗽，忌食寒凉冷饮。风热、痰热咳嗽，忌食辛辣、油煎、干炒的食物。在急性咳嗽与慢性咳嗽急性发作时，不要服补药补食，以免妨碍祛邪。

辨证食疗：

1.风寒咳嗽型

（1）莱菔姜汁饮

【组成】萝卜汁 1 酒盅，饴糖 9 克，生姜汁 3 滴。

【功能主治】散寒宣肺。

【用法用量】取生萝卜、生姜适量，分别洗净绞取自然汁，然后以所需量之药汁及饴糖混匀。炖温服。

（2）莱菔蜜饯

【组成】萝卜 1 只，蜂蜜适量。

【功能主治】散寒宣肺。

【用法用量】取白萝卜 1 只，洗净，中挖一洞，放入蜂蜜，火上烤热。去皮温食适量。

（3）莱菔姜枣煎

【组成】萝卜 5 片，生姜 3 片，大枣 3 枚，蜂蜜 30 克。

【功能主治】散寒宣肺。

【用法用量】前 3 味共煎，去姜，再加入蜂蜜。煮沸后，徐徐饮服。

（4）杏仁莱姜煎

【组成】苦杏仁 6 克，生姜 3 片，白萝卜 100 克，红糖适量。

【功能主治】散寒宣肺。无力、痰白清稀、面色㿠白、气短懒言、语声低微、喜温畏寒、体虚多汗、舌质淡嫩等症象。内伤咳嗽的病程一般相对

较长。

对于咳嗽的预防，要在平时注意加强身体锻炼，提高抗病能力；注意气候变化，防止受凉；尤其秋冬季节要注意胸腹部保暖。至于得病以后，则要适当休息，少吃油腻食物，以及保持室内空气流通，避免煤气、尘烟、油气等的刺激。风寒咳嗽，忌食寒凉冷饮。风热、痰热咳嗽，忌食辛辣、油煎、干炒的食物。在急性咳嗽与慢性咳嗽急性发作时，不要服补药补食，以免妨碍祛邪。

辨证食疗：

1.风寒咳嗽型

（1）莱菔姜汁饮

【组成】萝卜汁 1 酒盅，饴糖 9 克，生姜汁 3 滴。

【功能主治】散寒宣肺。

【用法用量】取生萝卜、生姜适量，分别洗净绞取自然汁，然后以所需量之药汁及抬糖混匀。炖温服。

（2）莱菔蜜饯

【组成】萝卜 1 只，蜂蜜适量。

【功能主治】散寒宣肺。

【用法用量】取白萝卜 1 只，洗净，中挖一洞，放入蜂蜜，火上烤热。去皮温食适量。

（3）莱菔姜枣煎

【组成】萝卜 5 片，生姜 3 片，大枣 3 枚，蜂蜜 30 克。

【功能主治】散寒宣肺。

【用法用量】前 3 味共煎，去姜，再加入蜂蜜。煮沸后，徐徐饮服。

（4）杏仁莱姜煎

【组成】苦杏仁 6 克，生姜 3 片，白萝卜 100 克，红糖适量。

【功能主治】散寒宣肺。

（9）大蒜橘饼汤

【组成】橘饼 30 克，大蒜 15 克。

【功能主治】散寒化痰止咳。

【用法用量】切碎，加适量水煮，煎 2 次去渣饮汤。或煮后连渣 1 次服用。

（10）杏仁茶

【组成】苦杏仁 6～10 克，生姜 3 片，白萝卜 100 克。

【功能主治】散寒化痰止咳。

【用法用量】切碎后加水 400 毫升，文火煎至 100 毫升。可加少量白糖调味，每日 1 剂，分次服完。

（11）芥菜粥

【组成】芥菜茎叶适量，粳米 30～60 克。

【功能主治】散寒化痰止咳。

【用法用量】2 味煮粥，每日 1 次，适量食用。

【注意事项】伴有疮疡痔疾便血者不宜食用。

（12）百部生姜汁

【组成】鲜百部汁、生姜汁各等量。

【功能主治】散寒宣肺，降逆止咳。

【用法用量】2 汁和匀同煎数沸。每服 3～5 毫升，酌加蜜糖调味，开水冲服，1 日 3 次。无鲜百部时，亦可用于品 10 克煎取浓汁为 1 日量，和入 3～6 毫升姜汁，酌加糖调味，分 3 次服。

2.风热咳嗽型

(1) 萝荸二汁饮

【组成】萝卜汁、荸荠汁各 20 克。

【功能主治】清热止咳。

【用法用量】萝卜、荸荠分别去皮取汁，取等量汁液混合，炖温后服用。l 日 3 次。

【组成】鲜冬瓜子 50～100 克。

【功能主治】清热化痰。

【用法用量】水煎，略加少许白糖，代茶。

(3) 蘑菇汤

【组成】蘑菇 30 克。

【功能主治】理气化痰。

【用法用量】蘑菇洗净切片，煨汤后饮用。可加少许精盐调味。

(4) 梨苹桔皮汤参见“小儿感冒的食疗”。

(5) 茼蒿汤

【组成】鲜茼蒿（又名蓬蒿、菊花蒿、蒿菜等）30～60 克。

【功能主治】清热化痰。

【用法用量】①煎汤去渣饮之。②作蔬菜煮食。③冷盘：取鲜嫩茼蒿适量，洗净切成寸长许，放入开水锅中一焯即行捞起，摊凉或侵入凉开水中。食时装盘，浇入以精盐、味精、白糖、醋、香油各适量调好之调料，随意食用。

(6) 葱梨汤

【组成】连须葱白 7 个，梨 1 只，白糖 50 克。

【功能主治】清热宣肺。

【用法用量】梨去皮切片，共用水煎后吃葱喝汤。日服 2 次。

(7) 莱菔汁

【组成】白萝卜适量。

【功能主治】清热祛痰。

【用法用量】萝卜洗净切碎，捣汁 1 小碗，加白糖 50～100 克，蒸熟后食之。睡前服，连服 3～4 日。若用冰糖更佳。

(8) 甜橙茶

【组成】甜橙 1 个，白糖适量。

【功能主治】清热宣肺化痰。

【用法用量】将橙子洗净，连皮切成薄片，放杯内，加上白糖，用开水冲泡。加盖焖泡 10 分钟后，即可饮用。

(9) 竹沥姜汁饮

【组成】鲜竹沥 50 毫升，鲜姜 10～20 克，白糖适量，凉开水 100 毫升。

【功能主治】清热宣肺化痰。

【用法用量】将生姜洗净捣烂绞汁，与其他物品调匀后即可饮用。此为儿童 1 日量，可分 2～3 次饮服。

(10) 枇杷叶粥

【组成】鲜批把叶 30～60 克（或干品 10～15 克），粳米 30～60 克，冰糖少许。

【功能主治】清肺化痰止咳。

【用法用量】先将批粑叶刷去背面绒毛，切细，煎煮取汁，去渣。以汁入粳米煮粥，粥成后加入冰糖。日分 2 次温服。

3.痰热咳嗽型

（1）秋梨白藕汁

【组成】秋梨数只，白藕适量。

【功能主治】清热润肺止咳。

【用法用量】秋梨去皮、去芯，白藕去节，分别捣烂。用洁净纱布绞取汁，以 2 汁等量混和，代茶饮服。不拘时间和次数。

（2）荸荠梨藕汁

【组成】梨、藕、荸荠各适量。

【功能主治】清热润肺止咳。

【用法用量】3 汁等分，每日和服 1 小杯。

（3）枇杷汁

【组成】枇杷适量，蜂蜜 50 克。

【功能主治】润燥宁嗽止咳，和胃降逆。

【用法用量】将枇杷去果蒂、去核，切成小块，放入搅拌机中搅成泥状。然后冲入凉开水调匀倒出，用清洁纱布过滤，去渣取汁，加入蜂蜜调匀，即可饮用。每服 30～50 毫升，日服 3～4 次。亦可生食枇杷，不拘量。

（4）炖梨

【组成】梨 1 只，冰糖适量。

【功能主治】清热止咳。

【用法用量】将梨洗净后连皮切碎，加上冰糖炖服。

（5）萝卜炖瘦肉

【组成】白萝卜、瘦肉各适量。

【功能主治】清热止咳止血。治热咳带血。

【用法用量】萝卜洗净切片，与瘦猪肉一起炖服。

【注意事项】调味品中不得加入姜、蒜、辣椒、胡椒之类辛辣物。

（6）雪羹汤

【组成】陈海蜇 200 克，荸荠 200 克。

【功能主治】润肺化痰止咳。

【用法用量】海蜇用冷开水洗去盐味，荸荠（无荸荠亦可用白萝卜等量，连皮）切片，放砂锅中煮汤 3 杯，频频饮服。或每次各用 30～50 克，每日 1 次服用。

（7）拌海蜇

【组成】海蜇 300 克，黄瓜 100 克，海米 10 克，香菜、精盐、味精、醋、香油、白糖各适量。

【功能主治】清热化痰降压。

【用法用量】将海蜇泡去泥砂，洗净切成丝，入沸水中一烫后，立即捞出，迅速投入凉开水中。黄瓜洗净，切成丝。香菜洗净，切成 1.5 厘米长段。将黄瓜铺在盘底，放上海蜇丝、香菜，浇上调料即成。

【组成】梨 4 只，川贝粉 10 克，蒸熟的糯米饭 100 克，冰糖 150 克，冬

瓜条 50 克。

【功能主治】清热化痰止咳。

【用法用量】削去梨皮，切下梨的把柄部分作盖用，把梨心挖掉。在刚蒸熟的热的糯米饭里，放入川贝、冬瓜条、糖，拌匀，然后填进挖去梨心的生梨里，把切下来的把柄部分当成盖盖起来，插上消毒牙签固定好。把梨放在盘于里，用旺火蒸 30 分钟，取出。在炒锅里放 200 克水，加冰糖熬成冰糖水，放 10 克水淀粉勾芡，然后浇在已蒸好的梨上，即成。每次吃 1 只，3～4 只为 1 疗程，咳嗽大体可痊愈。

（9）竹沥粥

【组成】鲜竹沥 30 毫升，粳米 30～60 克，冰糖适量。

【功能主治】清热化痰。

【用法用量】如常煮粥，临熟时冲入鲜竹沥，加入冰糖，稍煮，食之。

（10）生芦根粥

【组成】新鲜芦根 100～150 克，竹茹 15～20 克，粳米 30～60 克，生姜 2 片。

【功能主治】清热化痰止咳。

【用法用量】鲜芦根洗净切成小段，与竹茹同煎取汁，去渣，入粳米煮粥。粥欲熟时加入生姜，稍煮即可。

（11）瓜蒌饼

【组成】栝蒌（瓜蒌）瓤 250 克，白糖 100 克，发酵面粉 1000 克。

【功能主治】清化热痰。

【用法用量】以发酵面粉为皮，瓜蒌瓤（去子）、白糖为馅，制成烙饼或蒸馍，空腹食用。每日 1～2 次。

【组成】罗汉果 1 枚，猪肺 50 克。

【功能主治】清肺化痰，润燥止咳。

【用法用量】猪肺切碎，挤去泡沫，与罗汉果同煮至熟透，调味食用。

4.阴虚咳嗽型

（1）冰糖炖梨

【组成】秋梨 1 只，冰糖适量。

【功能主治】养阴止咳。

【用法用量】秋梨去皮、芯，与冰糖一起，加水适量，炖服。亦可以梨 1 只，去皮，挖个洞，去梨核，入蜂蜜 30 克，放入碗中，上笼蒸熟。睡前服之。

（2）冰糖拌核桃仁

【组成】核桃仁 9 克，冰糖适量。

【功能主治】养阴止咳。

【用法用量】将核桃仁捣烂，加冰糖拌匀，开水冲服，每日早晚各 1 次。或嚼服亦可。

（3）蜂蜜猪油膏

【组成】蜂蜜、猪板油各 60 克。

【功能主治】养阴止咳。

【用法用量】猪板油用文火熬化后去渣，加入蜂蜜，溶化到沸，盛入碗中。每日早晚开水冲服 1 食匙。或单以蜂蜜 15 克，开水冲服，早晚各 1 次。

（4）蜜蛋

【组成】蜂蜜 30 克，鸡蛋 1 只。
【功能主治】养阴止咳。
【用法用量】蜜放在锅里略炒后加水适量，水沸后再打入鸡蛋。早晨或睡前空腹服。
【组成】百合 45 克，核桃仁 45 克，甜杏仁（去衣）30 克，黑芝麻 30 克，北沙参 60 克，蜂蜜 100 克。
【功能主治】养阴润肺止咳。
【用法用量】前 4 味捣烂，与北沙参加水同煎 20 分钟。捞去北沙参，加入蜂蜜，文火煎熬成膏。每日 2 次，每次 1 匙，空腹服用。
（6）冰糖芝麻饮
【组成】黑芝麻 125 克，冰糖 30 克。
【功能主治】润肺止咳
【用法用量】共捣烂，早晚各 1 次，用开水冲服 10～15 克。
（7）冰糖蒸海蜇
【组成】海蜇 30 克，冰糖适量。
【功能主治】润肺止咳化痰。
【目法用量】海蜇洗净去盐味，用冰糖拌蒸食，极有效。每日 1 次。
（8）地黄膏
【组成】生新地黄 5000 克。
【用法用量】捣汁，每汁 500 克。入白蜜 120 克，熬成膏，收贮封好备用。每以热粥 1 碗，入地黄膏 10 克，调匀热服。每日 1 次。
（9）蜜百合
【组成】干百合 100 克，蜂蜜 150 毫升。
【功能主治】润肺止咳，清心安神。
【用法用量】百合打碎，2 味同放大碗中，隔水蒸 1 小时。趁热调匀，冷却后装入瓶罐中备用。每次 10～15 克，每日 3 次口服。
（10）百合杏仁粥
【组成】百合（鲜者良）50 克，甜杏仁 10 克，白米 50 克，白糖适量。
【功能主治】养阴止咳。
【用法用量】先煮米几沸后，放入百合、杏仁（去皮、尖）。粥成后加糖，晨起作为早餐。
（11）玉竹粥
【组成】玉竹 15～20 克（鲜 30～60 克），冰糖少许，粳米 60 克。
【功能主治】滋阴润肺。
【用法用量】新鲜玉竹洗净，去掉根须，切碎煎取浓汁后去渣，或干玉竹煎汤去渣。入粳米，再加水适量煮为稀粥。粥成后放入冰糖，稍煮一二沸即可。
（12）天门冬粥
【组成】天门冬 15～20 克，粳米 30～60 克，冰糖少许。
【功能主治】滋阴润肺。
【用法用量】天门冬煎汁去渣，用以熬粥。
（13）沙参粥
【组成】沙参 15～30 克，粳米 30～60 克，冰糖适量。
【功能主治】滋阴润肺。

【用法用量】沙参煎汁熬粥。

（14）珠玉二宝粥

【组成】生山药 60 克，生米仁 60 克，柿饼 30 克。

【功能主治】补肺健脾。适于阴虚劳嗽干咳。

【用法用量】先把米仁煮至烂熟。尔后将山药捣碎，柿饼切成小块，同煮成粥糊食用。

（15）川贝雪梨炖猪肺

【组成】川贝 3 克，雪梨 2 个，猪肺 30 克。

【功能主治】除痰，润肺，镇咳。

【用法用量】雪梨削皮切块，猪肺切片，挤去泡沫，同放砂锅内。加冰糖少许，清水适量，文火炖 3 小时后服食。

（16）银耳茶

【组成】银耳 20 克，茶叶 5 克，冰糖 20 克。

【功能主治】滋阴降火，润肺止咳。

【用法用量】先将银耳洗净，加水适量与冰糖共置罐内炖熟。再将茶叶以沸水冲泡 5 分钟后取汁和入银耳汤内，搅匀即可。服用适量。

5.痰湿咳嗽型

（1）橘皮茶饮

【组成】鲜橘皮 30 克（干品 10 克），绿茶叶 5 克，白糖适量，清水 500 毫升。

【功能主治】理气化痰，健脾燥湿。

【用法用量】将茶叶放杯中，备用。橘皮洗净，放砂锅内加清水，煎煮 5 分钟后，将煎汁趁热倒入放茶叶的杯中。加盖闷泡 5 分钟后，滤出茶汁，加入白糖调溶，晾凉即可饮用。或置冰箱内冰冷后饮用。每次 50～100 毫升，日饮 2～1 次。

（2）半夏山药粥

【组成】怀山药 30 克，清半夏 15 克。

【功能主治】理气化痰，健脾燥湿。

【用法用量】山药研末。先煮半夏取汁 1 小碗，去渣。调入山药末，再煮数沸，酌加白糖和匀。空腹食。

（3）橘红糕

【组成】橘红（橘皮的外层红色果皮）10 克，米粉 500 克，白糖 200 克。

【功能主治】理气化痰，健脾燥湿。

【用法用量】橘红研细末，与白糖和匀为馅。米粉以水少许润湿，用手擦松（不要有粉团）。先在蒸锅湿屉布上以一半米粉摊平，均匀撒上馅，再放上另一半米粉摊平，蒸熟。稍冷后压实，切为夹心方块米糕。不拘时酌量食用。

（4）香橼茶

【功能主治】理气健脾，宽中化痰。

【用法用量】将香橼洗净，切成薄片，烘干或晒干，再碾制成粗末，装瓶备用。每次取香橼粗末 10 克，放杯中，用沸水冲泡。加盖焖泡 10 分钟后，滤出泡汁即可饮用。

（5）蜜饯柚肉

【组成】鲜柚肉 500 克，蜂蜜 250 克。

【功能主治】健脾燥湿，化痰止咳。

【用法用量】鲜柚肉去核，切块，放在瓶罐中，加白酒适量，封严，浸闷一夜。再倒入铝锅中煎煮，至余液将干时，加入蜂蜜略熬，拌匀待冷装罐备用。每服 10～15 克，每日 3 次。

（6）蒸柚子皮

【组成】柚子皮 30 克，鸡冠油 15 克。

【功能主治】健脾燥湿，化痰止咳。

【用法用量】2 味切碎和匀，蒸熟分次食。

（7）柚子炖鸡

【组成】柚子 1 个，雄鸡 1 只。

【功能主治】同上，唯更宜于体虚患者。

【用法用量】柚子去皮留肉，鸡煺毛去内脏洗净。将柚子切块放入鸡腹里，隔水炖熟。喝汤吃肉。

6.久咳通用方

（1）川贝蒸柿饼

【组成】川贝末 3 克，柿饼 2 个。

【功能主治】止咳化痰。

【用法用量】将柿饼去核，装入川贝粉，饭上蒸熟。每日分 2 次食用。

（2）红糖炖鲫鱼

【组成】鲫鱼 2 条，红糖适量。

【功能主治】和中止咳。

【用法用量】视鲫鱼大小取鲫鱼 1～2 条，去鳞、内脏、鳃，洗净，加入红糖炖服。连服数次。

（3）冰糖炖香蕉

【组成】香蕉 1～2 个，冰糖适量。

【功能主治】止咳润肠。

【用法用量】香蕉去皮，加入冰糖炖服。

【注意事项】大便溏泄者勿服。

（4）生食石榴

【组成】未成熟的鲜石榴 1 个。

【功能主治】治久咳不愈。

【用法用量】每晚睡前取种子嚼服。

【注意事项】大便秘结者勿服。

（5）罗汉果饮

【组成】罗汉果 1 只。

【功能主治】慢性咳嗽。

【用法用量】水煎后分 2 次服。

（6）菠萝蜜

【组成】菠萝 120 克，蜂蜜 30 克。

【功能主治】消炎止咳。适用支气管炎。

【用法用量】水煎后分 2 次服。

（7）冰糖炖橄榄

【组成】鲜橄榄 5 只，冰精适量。

【功能主治】清肺止咳。

【用法用量】鲜橄榄去核取果肉，加冰糖适量，炖半小时后服用。

（8）花生蜜枣汤

【组成】花生仁、大枣、蜂蜜各 30 克。

【功能主治】润肺化痰。

【用法用量】水煎，至花生烂熟。食花生、枣，饮汤。年幼者分次服或仅饮汤，每日 2 次。

（9）松子胡桃蜜

【组成】松子仁 30 克，胡桃仁 60 克，熟蜜 25 克。

【功能主治】润肺，止咳，润肠。

【用法用量】2 仁研膏，和熟蜜收之。每服 6 克，食后沸汤点服，1 日 3 次。

【注意事项】大便滤泄者勿服。

（10）党参小核桃汤

【组成】小核桃肉 10 克，党参 12 克。

【功能主治】益肺，止咳，定喘。

【用法用量】小核桃肉炒熟，与党参同煎。吃小核桃肉，喝汤。每日 1 次。

（11）百部蜂蜜饮

【组成】百部汁、蜂蜜。

【功能主治】润肺止咳。

【用法用量】2 味等量，文火煎为膏。每服 5 毫升，开水冲服。1 日 3 次。

（12）百部鸡汁

【组成】百部、童雌鸡（未产卵的）各适量。

【功能主治】肺痨咳嗽。

【用法用量】百部晒干研末，雌鸡炖浓汁。每日早晚用鸡汁送服 3～6 克百部末。

（13）杏仁饼

【组成】杏仁 40 粒，青黛 3 克，柿饼 1 个。

【功能主治】清肝降逆止咳。适用于肝火犯肺之咳嗽痰黄稠，甚或痰中带血者。

【用法用量】杏仁去皮尖，以黄腊炒黄，研为泥状，调入青黛作饼。另将柿饼剖开，包入杏泥饼，用湿纸包裹，煨熟。分 2 次干早晚食之。

【注意事项】本方苦寒，虚热症忌用。

（14）花生粥

【组成】花生 45 克（不去衣），百合 15 克，粳米 60 克，冰糖适量。

【功能主治】润肺止咳。

【用法用量】3 味同煮粥。粥成后加冰糖适量，分次食用。

（15）杏仁粥

【组成】杏仁 10 克，粳米 30～60 克。

【功能主治】止咳。

【用法用量】杏仁去皮尖，炒黄研末，同粳米煮粥。空腹食，每日 2 次。

（16）杏仁粥

【组成】杏仁 21 粒，大枣 7 枚，桑白皮 6 克，生姜 2 片，粳米 30～60

克，牛奶 30 毫升。

【功能主治】止咳平喘。主治咳嗽、多痰、喘息。

【用法用量】杏仁去皮尖，研泥状，调入牛奶，绞取汁液。大枣去核，与桑皮、生姜 3 味同煎取汁。以药汁入粳米煮粥，临熟时入杏仁汁，再稍煮即成。1 日分数次食。

（17）杏仁猪肺粥

【组成】杏仁 10 克，猪肺 50 克，粳米 30～60 克。

【功能主治】止咳平喘。主治咳嗽、多痰、喘息。

【用法用量】杏仁去皮尖，捣为泥。猪肺加水煮至七分熟，捞出切碎。再将 3 味加水同煎为粥。1 日内分 2 次食用。

（18）真君粥

【组成】杏子 5～10 枚，粳米 30～60 克，冰糖适量。

【功能主治】止咳平喘，润肺生津。

【用法用量】选用成熟新鲜杏子，洗净后煮烂去核。另用粳米煮粥，待粥将成时，加入杏子肉、冰糖，再煮一二沸即可。每日 2 次，空腹食适量。

（19）甘蔗粥

【组成】甘蔗汁 100～150 毫升，粳米 30～60 克。

【功能主治】清热生津，养阴润燥。用于肺燥咳嗽。

【用法用量】用新鲜甘蔗，榨取汁约 100～150 毫升。兑水适量，入粳米煮粥食之。

（20）百合杏仁赤豆粥

【组成】百合 10 克，杏仁 6 克，赤小豆 60 克，白糖少许。

【功能主治】润肺止咳，除痰利湿。

【用法用量】将赤小豆洗净，放入铝锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火继续煎熬至半熟。然后加入其他原料同煮至熟即成。1 日内分次食完。

（21）薏米杏仁粥

【组成】薏苡米（即米仁）30 克，杏仁 10 克，冰糖少许。

【功能主治】健脾祛湿，除痰止咳。

【用法用量】米仁洗净入锅，加水适量熬煮至半熟。放入去皮杏仁，继续用文火煮熟，加入冰糖即成。

（22）西洋菜蜜枣煎

【组成】鲜西洋菜 500 克，蜜枣 6 枚。

【功能主治】清热润肺止咳。

【用法用量】清水适量，文火煎汤饮服。

（23）腐皮白果粥

【组成】白果 10～15 克，豆腐皮 30～45 克，粳米 30～60 克。

【功能主治】消痰敛肺，止咳平喘。

【用法用量】白果去皮及心，豆腐皮切碎，与粳米同煮为稀粥。日分 2 次，空腹食用。

【注意事项】白果有毒，生食尤剧，故食用本方，白果务必煮至熟透，且儿童用量可减至 3～6 克。外感咳嗽初起者忌用。

（24）白果蒸鸡蛋

【组成】鲜鸡蛋 1 个，白果 2 枚。

【功能主治】消痰敛肺，止咳平喘。

【用法用量】将鸡蛋一端开一小孔，白果去壳、打碎，放入鸡蛋内，用纸粘封小孔，口朝上固定于碗中，隔水蒸熟。每日食 1 次。

（25）蜜饯双仁

【组成】甜杏仁、核桃仁各 250 克，蜂蜜 500 克。

【功能主治】益肾润肺，止咳平喘。

【用法用量】将甜杏仁于沸水中焯去皮后，再加水煮 30 分钟，放入核桃仁同煮至水尽，加蜂蜜煮沸拌匀即可。不拘时嚼服适量。

（五）小儿厌食的食疗

厌食是指小儿较长时期食欲减退、见食不贪，甚至完全不想吃东西或拒绝吃东西的一种病症。本病的主要表现是食欲不振在 2 个月以上，开始时是吃得少，吃得慢，吃东西没味道，较重时连平时最爱吃的东西也不想吃，甚至拒食。由于吃得少，时间长了营养不足，可导致人一天天消瘦，面色不红润，影响小儿的生长发育，因而必须予以重视，及时诊治。厌食患儿，一般精神状态均较正常，与疳证的脾气急躁或精神萎靡等一系列证候有所区别。本病以 1～6 岁儿童多见，城市儿童居多。

厌食可能是正常生长发育过程的一过性现象，也是多种急慢性疾病的症状表现之一。如果是由于某些急慢性疾病而引起的食欲不振，如感冒、腹泻、肺结核、风湿热等，则不必在病程急性期诱使或迫使患儿多进饮食，只需补充与年龄相应的每日热卡需求量和维生素，积极治好原发疾病，患儿的胃口自然就能恢复正常。此类情况不属于本症范围。其次，儿童的不良饮食习惯也是引起食欲不振的重要原因。如小儿饮食不定量、不定时，或在饭前经常吃不易消化的零食如花生米、巧克力等。只有在没有不良饮食习惯，又查不出什么慢性器质性病变时，才能判断为小儿厌食症。

西医认为，引起本病的原因很复杂，而最常见的还是心理因素。如家长不正确的喂食方式，像放纵孩子任意饮食或用打骂等威逼手段强迫小儿进食等，通过情绪影响小儿的中枢神经系统，即可导致消化功能减退而致食欲不振。人体内若缺乏微量元素锌，亦会使食欲和消化功能减退。此外，生活不规则，气温过高，湿度太大等，都会减少消化液的分泌而影响胃口。所以，西医治疗本病强调采用综合措施，包括保持平衡饮食，克服偏食习惯，补充微量元素和维生素，避免强迫进食，避免过量进食牛奶，定时进食以及心理咨询等。

祖国医学认为本病属脾胃病的范畴。主要由于平素饮食不节，或因喂养不当，以及长期偏食等情况，影响和损伤脾胃正常的运化功能，或素体脾胃虚弱所致。在辩证时，首先应与其他疾病引起的食欲不振作出区别。同时要辨别是因过食生冷、肥甘，使脾胃不能纳运的脾失健运型，还是因久病耗气，或脾胃素弱而无力腐熟运化水谷的脾胃气虚型，还是因素体阴虚或热病伤阴，致使胃阴受损，不能受纳腐熟水谷的胃阴不足型，而分别采用“运脾”、“补脾”、“养胃”的法则予以治疗。其各种类型的临床表现为：

脾失健运型：面色少华，食欲不振，或食物无味，拒绝进食，而精神状态一般无特殊异常，脉尚有力，舌苔薄白或薄腻。

脾胃气虚型：面色萎黄，形体瘦弱，精神倦怠，厌食或拒食，腹胀便溏（大便不成形），稍进饮食即大便中夹有不消化食物残渣。容易出汗，舌质淡，脉无力，指纹色淡滞带紫。

胃阴不足型：口干多饮而不喜饮食，皮肤干燥缺乏润泽，大便多于结，舌苔多见光剥，亦有光红少津者，脉细。

注意事项：

第一，“乳贵有时，食贵有节”。调节饮食是预防和治疗小儿厌食症的重要措施。饮食应定时、定量，纠正偏食的不良习惯，禁止饭前吃零食和糖果。

第二，小儿脏腑娇嫩，饮食应清淡、柔软、易于消化而富有营养，忌吃

不易消化及生冷、油腻的食物。

第三，恢复正常饮食应由少到多，由稀到稠，品种由简单到复杂，千万不要一下子给孩子吃得过多。

第四，烹调时注意食物的色、香、味、形，以增进食欲，并须遵循“胃以喜为补”的原则，即首先以患儿喜爱的食物来诱导开胃，暂不考虑其营养价值如何。待其食欲增进，胃口好转后，再按需要补给。这样可使某些顽固性厌食的患儿食欲获得改善。

第五，厌食的患儿不宜多吃菠菜。因菠菜中含有多量的草酸，草酸进入人体后，可与肠道中其他食物所含的锌、钙等矿物质结合而使之排出体外。而前已述及，人体缺锌会感到食欲不振，味觉迟钝。

辨证食疗：

1.脾失运健型

（1）服山楂五法

【组成】山楂适量。

【功能主治】健脾开胃消食。适用于脾失运健、消化不良之厌食症。

【用法用量】①以鲜山楂果 10 个，洗净后捣烂榨汁服用。日服 1～2 次，连服数天。②以焦山楂 9 克，研成粉末后加红糖适量，开水冲服，每日 3 次。小儿酌减。③取生山楂、炒麦芽各 10 克，水煎服。④山植 16 克，橘皮 9 克，生姜 3 片，水煎分 2 次眼。⑤取生山楂 30～60 克，加水 400 毫升，文火煎煮至 150 毫升，1 天内分 3 次服完。5 岁以上儿童，可以连楂肉同吃。

（2）山楂晶

【组成】生山楂 500 克，白糖 500 克。

【功能主治】开胃消食。

【用法用量】将生山楂洗净，切碎，放锅中加适量水煎煮。每 20 分钟取煎液 1 次，共取 3 次。然后将煎液混合，继续以文火煎熬浓缩至较稠粘时，加白糖 500 克调匀，待砂糖熔化成透明状时停火，趁热倒在撒有一层砂糖的大搪瓷盘中。冷却后在上面再撒一层白砂糖，将其分割成条，再分割成 150 块左右即可。每次食用 5～8 块，每日 2～3 次。

（3）山楂云卷糕

【组成】山楂糕 1000 克，白糖 500 克，鸡蛋 1000 克，熟面粉 500 克。

【功能主治】食欲不振，消化不良。

【用法用量】将鸡蛋打开，蛋清、蛋黄分放两个盆内。蛋清打（抽）成糊状，再把蛋黄打散。将白糖倒入蛋黄内搅匀，再加在蛋清糊内搅匀，然后把熟面粉放入糊内搅匀。将搅匀的蛋糊，倒入蒸糕木格中，上蒸笼蒸 20 分钟左右，待熟时取下。将糕倒出，把山楂糕切成薄片，放在上面，随即卷起，用洁白无菌纱布把糕卷紧。待冷后把布解开，切成圆形，似云卷形状即成。随意取食适量。

（4）干枣姜末

【组成】干枣、生姜各适量。

【功能主治】健脾暖胃。

【用法用量】取干枣 3 份（去核），生姜 1 份，慢火焙干研末。每次服 3～9 克，每日 3 次。

（5）粱枣散

【组成】红高粱 50 克，大枣 10 枚。

【功能主治】小儿消化不良之厌食。

【用法用量】高粱炒黄，枣去核炒焦，共研为细末。2 岁小孩每服 10 克，3～5 岁每服 15 克，每日 2 次。

（6）鸡内金粉

【组成】鸡内金 30 克。

【功能主治】消食化积，增进食欲。

【用法用量】鸡内金洗净晒干，焙黄研极细末，用温开水吞服。3 岁以下的幼儿每次服 0.3 克，3～5 岁每次服 0.6 克，6 岁以上每次服 1 克，均 1 天 3 次。

（7）复方木瓜汁（共 4 方）

【组成】①木瓜 100 克，鸡蛋黄 100 毫升，蜂蜜或砂糖适量。②木瓜 100 克，牛乳适量（在制汁时多加牛乳，不如冷开水）。③木瓜、橘子、苹果、梨各 100 克。④木瓜、橘类各 100 克，胡萝卜 150 克，苹果 200 克，鸡蛋黄 1 个，牛乳约 100 毫升。

【功能主治】助消化，健脾胃。

【用法用量】木瓜去皮子，与其他原料一同放入果汁机内，酌加冷开水制汁。

【注意事项】③④两方更具营养。须橘子先榨成汁，苹果、梨去皮核切成小块，先将橘子汁倒入果汁机，接电旋转后，再一点点加入质较硬的苹果、胡萝卜，直至汁成。可酌加糖调味。每服 1 小杯，每日 2～3 次。

（8）萝卜馅饼

【组成】新鲜白萝卜 250 克，猪瘦肉 100 克，葱、姜末、食盐适量，面粉 250 克。

【功能主治】消食，行气，健胃。

【用法用量】萝卜洗净去皮，切成细丝，用菜油煸至五成熟。猪肉剁细，与萝卜丝加少许葱、姜末和食盐制成馅子。面粉加水揉成面团，用面团包馅，做成小饼，在油锅中烙熟，作点心食用。

（9）红桔茶

【组成】红桔（也称潮州桔或大红蜜桔）1 只，绿茶叶 10 克。

【功能主治】开胃，止咳，清热，利尿，消暑，除烦。适用于饮食积滞、消化不良，暑热烦渴、小便黄短。

【用法用量】桔挖一小洞，塞入茶叶，晒干备用。小儿每次 1/2～1/3 只（成人 1 只），煎水代茶饮。小儿可加白糖少许调味。

（10）桔枣茶

【组成】鲜桔皮 10 克，大红枣 10 枚。

【功能主治】食欲不振，消化不良。

【用法用量】同锅炒焦，放入保温杯内，以沸水浸泡 10 分钟，代茶。饭前饮可治食欲不振，饭后饮可治消化不良。

（11）枣糖糕

【组成】发面 500 克，红糖 250 克，小枣 90 克，蜜枣 60 克，小米面 60 克，玫瑰 3 克。

【功能主治】补脾肾益气血。适宜于贫血、食欲不振、消化不良等。

【用法用量】把发面 500 克放入食用碱适量，放入盆中。将红糖用玫瑰水溶化，与小米面一起掺入发面中，调搅成稀糊状。将方模子放入蒸笼内（1

尺见方、2 寸高的模子），把调好的面糊倒入一半，刮平，放上去核的小枣。再将剩下的一半面糊倒上，在上面放上蜜枣。用旺火蒸 20 分钟即成。食用时切成小块。

（12）白术猪肚粥参见“ 小儿泄泻的食疗 ”。

（13）山楂糕

【组成】北山楂 30 克，粳米 100 克，白糖适量。

【功能主治】消食化积，运脾养胃。

【用法用量】北山楂、粳米研细，加白糖及适量凉开水拌匀，然后抖散在打了油的方盒内，隔水用武火蒸至熟。取出切成小块，随时服之。

（14）白萝卜炖猪排骨

【组成】白萝卜 500 克，猪排骨 250 克，精盐、葱适量。

【功能主治】消食健胃，理气化痰，是患厌食症小儿的辅助食疗菜肴。

【用法用量】将白萝卜、排骨切成 3 厘米大小。先煮排骨炖至肉脱骨时再下萝卜。萝卜熟后去汤面浮油，加入盐、葱，略煮几沸，佐餐食用。

（15）三仙饮

【组成】炒麦芽、炒谷芽、焦山楂各 10 克、白糖 30 克。

【功能主治】消积除滞，健脾开胃。适用于脾失健运、食积停滞之厌食症。

【用法用量】味加水适量煎约 15 分钟，取药汁下白糖，趁热服。

（16）鸡内金粥

【组成】鸡内金 10 克，粳米 50 克，白糖适量。

【功能主治】消积健胃。用于厌食症伴见院腹胀满、吐酸等。

【用法用量】粳米、白糖入锅内加水 800 毫升，煮成粥，将起锅时加入鸡内金粉。每日早晚温服。

（17）神曲饮

【组成】神曲 10～30 克，饴糖 5～10 克。

【功能主治】消食行气，健脾和胃。

【用法用量】神曲捣碎布包，煎沸取汁，冲化饴糖温服。

（18）甘露茶

【组成】陈茶叶 90 克，台乌药、炒山楂、姜炙川朴、麸炒枳壳各 24 克，橘皮 120 克，麸炒六神曲 45 克，炒谷芽 30 克。

【功能主治】理气和胃，消食化滞。适用于饮食伤胃、食积中滞、脘腹胀闷、胀痛、不思饮食及水上不服等症。

【用法用量】先将橘皮用盐水浸润炒干，与其他各药共制粗末，拌匀（也可过筛，用滤泡纸分装，每小袋 4.5 克）。每日 1～2 次，每次取上末 9 克或 2 小袋，用沸水冲泡 10 分钟，温服。也可同时加入鲜姜 1 片泡服。

（19）蚕豆炖牛肉

【组成】鲜蚕豆 250 克，瘦牛肉 500 克，生姜、葱、食盐各适量。

【功能主治】健脾利温。适用于身体虚弱、反胃、不思饮食、虚弱水肿等症。

【用法用量】将鲜蚕豆（或水发干蚕豆）去皮，牛肉切成长 2.5 厘米、厚 2 厘米的块。加食盐、生姜、葱，放入砂锅内，加水适量。置武火上烧沸后，改用文火炖熟。佐餐分次食用。

（20）槟榔饮

【组成】槟榔 10 克，炒莱菔子 10 克，橘皮 1 块，白糖少许。

【功能主治】消食导滞。适用于饮食积滞、脘腹疼痛、厌食等症。

【用法用量】将槟榔捶碎，橘皮洗净，与莱菔子一同放入铝锅内，加水适量，置武火上烧沸。用文火煮熬 30 分钟，滤去渣，加入白糖，搅匀。1 日内分次饮用。

（21）橙汁蜂蜜饮

【组成】橙子 1 个，蜂蜜 50 克。

【功能主治】消食下气。适用于胃中停滞、心口堵闷、不思饮食等症。

【用法用量】将橙子用水浸泡去酸味，然后带皮切成 4 瓣，与蜂蜜一同放入铝锅内，加水适量，置武火上烧沸。用文火煮熬 20～25 分钟，捞去橙子。1 日内分 2～3 次饮服。

【组成】橘红细粉 100 克，白糖 500 克。

【功能主治】健脾，开胃，止嗽。适用于食欲不振、消化不良、咳嗽多痰等症。

【用法用量】将白糖倒入铝锅内，加水适量，置文火上煎熬至稠时，加入橘红细粉，调匀。再继续煎熬至用锅铲挑起成丝状时，停火。将糖倒入涂有熟菜油的搪瓷盘内，摊平，稍凉，用刀划成条，再划成约 100 小块。每日随意取食 3～5 块。

2.脾胃气虚型

（1）榛子陈皮汤

【组成】榛子仁 30 克，陈皮 9 克。

【功能主治】脾胃虚弱，食欲不振。

【用法用量】每日 1 剂，水煎 2 次，分 3 次服。

（2）萝卜炖带鱼

【组成】鲜带鱼 250 克，白萝卜 500 克，生姜 50 克。

【功能主治】脾胃虚弱，消化不良。

【用法用量】带鱼洗净切块，与切好之萝卜、生姜一起炖熟，放适量盐，常当菜食用。

【注意事项】因视带鱼为发物，故凡有脓肿疮疖者忌食。

（3）紫蔻鲫鱼

【组成】大活鲫鱼 1 条，紫蔻 3 粒。

【功能主治】脾胃虚弱，食欲不振。

【用法用量】将鱼剖洗，紫蔻研末，放在鱼肚中，再加生姜、陈皮、胡椒等。煮熟后食用。

（4）山药汤圆

【组成】生山药 150 克，糖 150 克，水磨糯米粉 250 克，胡椒面适量。

【功能主治】食欲不振，肾虚精亏，腰膝酸软，乏力等。

【用法用量】将生山药蒸熟，剥去皮，放入大碗中，加白糖、胡椒面拌匀成馅泥。糯米粉揉成软料，将山药馅泥包成汤圆，煮熟即可。分次视食量食用。

（5）砂仁肚条

【组成】砂仁末 10 克，猪肚 1000 克，胡椒粉 3 克，花椒 5 克，生姜 15 克，葱白 15 克，猪油 100 克，绍酒 50 克，味精 3 克，水豆粉 30 克，食盐 5 克。

【功能主治】行气止痛，化湿醒脾。适用于脾胃虚弱、食欲不振、胎动不安等症。

【用法用量】将砂仁烘脆，打成细末。将猪肚洗净，放入沸水锅内汆透捞出，刮去内膜。在锅中渗入清汤，放入猪肚，再下生姜、葱、花椒，置火上煮熟，打去泡沫，捞起猪肚。待冷后，切成手指条块。锅内放原汤 500 克，置火上烧沸，下入肚条、砂仁末、胡椒粉、绍酒、猪油，调好味，加入味精，用水豆粉勾荧炒匀，起锅装盘。佐餐食用。

（6）六味牛肉脯

【组成】胡椒、荜拨各 15 克，陈皮、草果、砂仁、良姜各 6 克，牛肉 2500 克，生姜 100 克，葱 50 克，食盐 75 克。

【功能主治】暖脾和胃，理气宽中。适用于脾胃久冷、不思饮食等症。

【用法用量】将牛肉剔去筋膜，洗净后，入沸水锅汆至色变捞出晾凉后，切成大块。将胡椒等 6 味药研成粉，再把生姜、葱绞汁拌合上面的药粉，加食盐调成糊状。将牛肉块用调好的药糊拌均匀后，码入坛内封口，腌制 2 日后取出，再入烤炉中烧熟作脯即成。佐餐随意食用。

（7）云豆卷

【组成】云豆 500 克，红枣 250 克，红糖 150 克，糖桂花适量。

【功能主治】补脾益气，健脾化湿。适用于脾胃气虚，兼见暑湿内停之厌食症。

【用法用量】将云豆做成豆泥，备用。红枣洗净，水泡发后去核，煮熟烂，趁热加红糖、糖桂花做成泥，待冷备用。将云豆泥摊在案板上，用铲抹为约 1 厘米厚的长片，上面再摊抹一层枣泥，纵向卷起。再用刀与糕条方向垂直切成“ 回 ”形糕块，整齐摆入盘中。分次食用。

（8）益脾饼

【组成】白术 20 克，干姜 6 克，熟枣肉 50 克，鸡内金 10 克。

【功能主治】温中健脾，开胃消食。适用于脾胃虚寒、食滞不化的厌食症。

【用法用量】白术、鸡内金研细末，入锅内用文火炒至金黄色。干姜研细末。将枣肉入碗内蒸约 20 分钟后取出，去皮，捣成枣泥。掺入白术、鸡内金、干姜末拌匀，做成直径 6 厘米、厚 0.4 厘米的圆形薄饼。放入用少许油刷过的炒锅内，反复烘烤至于，当点心食用。

（9）肚片汤

【组成】猪肚 1 个，苡米 50 克，草蔻 5 克，葱、精盐少许。

【功能主治】健脾法湿。适用于脾胃虚弱、湿邪郁滞中焦、运化无权之厌食症。

【用法用量】草豆蔻研细末备用。猪肚洗净下沸水锅焯透捞出，刮去白膜切片，与苡米同炖至烂熟。再加入草蔻末搅匀，煮沸约 10 分钟，入调料。佐餐食用。

（10）胡萝卜炒瘦肉

【组成】胡萝卜 250 克，瘦肉 100 克，香菇 50 克，猪油、酱油、味精、精盐、大蒜、生粉适量。

【功能主治】健脾补虚，消食宽中。为辅治小儿病后体质虚弱、厌食的佳肴。

【用法用量】香菇洗净水发后，入锅内翻炒片刻取出待用。瘦肉切丝，

调入适量生粉。胡萝卜切丝。炒锅置火上，放入猪油烧熟，入胡萝卜丝及瘦肉，翻炒一遍，再下香菇。炒至熟，下调料即可。佐餐食用。

（11）鸡金鳝鱼

【组成】黄鳝 250 克，鸡内金 6 克。

【功能主治】温中健脾，消食开胃。

【用法用量】黄鳝去内脏，洗净，切段。鸡内金焙黄研末，与适量食盐共涂于鳝鱼上，加水少许，置蒸笼中蒸熟。取出后，加少许胡椒粉，作菜肴食用。一般用于 3 岁以上的患儿。

（12）消食饴。

【组成】贯众 250 克，藿香 250 克，前胡 120 克，荷叶 10 张，淮山药 300 克（其中 100 克研末备用），太子参 300 克，白萝卜 1000 克（捣烂绞汁备用）。

【功能主治】主要用于脾虚气弱的厌食症患儿。

【用法用量】前 6 味药加水用武火煎沸后，改用文火煎熬，取头、二汁，与白糖 250 克，继续浓缩至滴水成珠。掺入山药粉与白萝卜汁，停火拌匀。待冷后加适量食用香料，制成饴糖块，每块 5 克。每日 2～3 次，每次 1～2 块，7 天为 1 疗程。

（13）八宝莲子羹

【组成】莲子 50 克，银杏 10 枚，栗子 10 枚，橘饼 20 克，苹果 1 枚，橘子 1 枚，红枣 10 个，香蕉 1 枚，白糖 100 克，湿淀粉 100 克，糖桂花少许。

【功能主治】病后体虚，食欲不振，不思饮食。

【用法用量】莲子洗净，用温水浸泡 1 小时。栗子去壳切块。银杏去壳去绿芯。苹果去皮核，洗净切块。橘子去皮核洗净。红枣洗净去核。香蕉去皮切块。橘饼切块。将莲子、栗子、银杏、大枣同放砂锅内，加清水适量。烧至莲子等物熟烂时，放入苹果、橘片、香蕉块、橘饼块。再煮沸 5 分钟，加入白糖、糖桂花搅拌，用湿淀粉勾芡。烧沸后离火，晾凉分装。分次食用。

（14）山药甜羹

【组成】山药 500 克，白糖 100 克，山楂糕 100 克，清水 500 毫升，淀粉适量。

【功能主治】常可作为久病体虚、脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振，或肾虚、腰膝酸软、下肢萎弱，或肺虚咳嗽、气短，或脾虚、脘腹虚胀等病证的辅助食疗品。

【用法用量】山药去皮洗净，切成小碎块，放锅内，加白糖、清水，煮熟备用。山楂糕切成 1 厘米见方的小块，备用。淀粉用水调稀，倒入煮沸的山药锅内，再煮沸离火。待温时，将山植块倒入搅匀，晾凉分装小碗。分次适用。

（15）滋补小笼包

【组成】淮山粉 25 克，面粉 500 克，猪肉糜 500 克，肉皮冻 250 克。

【功能主治】健脾开胃。

【用法用量】①做肉皮冻：把鲜肉皮煮酥煮烂后绞碎，然后再放到锅里煮，加少许葱花、姜末、黄酒、盐。煮到发粘，离火让其冷却。放入冰箱里凝固后，再绞碎，即成肉皮冻。②制馅儿：在肉糜里加少许的糖、盐、味精和麻油，拌匀，再加入 150 克水，用力不停地搅拌，要搅上劲。然后倒入绞碎的肉皮冻，调匀。③和面粉：将淮山粉与面粉和匀。在面粉堆当中拨出一

个小坑，放入适量冷水，充分揉透，一直要揉到桌面和手不粘面团，面团外表光滑为止。这时面团很紧，应把它放在一旁“醒”20分钟，使它松开一些。把“醒”过来的面团搓成长条，再摘成大小均匀的坯子，每个坯子大约是 9 克重。在坯子上抹少许素油，压扁，做成薄薄的皮子。每个皮子包35克馅儿，包好放在小蒸笼里，上笼蒸7分钟左右，即可出笼。取食适量。若蘸米醋吃，味道会更加鲜美。

(16）豆蔻馒头

【组成】面粉500克，发酵粉15克，白豆蔻15克。

【功能主治】食欲不振，胸腹胀满。

【用法用量】把白豆蔻打成粉末，与面粉和匀，加水250克左右，和面，方法同上条“滋补小宠包”。把“醒”好的面团搓成长条，摘成25克左右的坯子。然后做成馒头的样子，放在蒸笼里，用旺火蒸15分钟左右，即可出笼食用。

3.胃阴不足型

(1）无花果汁

【组成】成熟无花果（已变黄色）250～500克，白糖适量，凉开水500～1000毫升。

【功能主治】常可作为食欲不振、消化不良、肠炎、痢疾、黄疸以及痰热胸闷、咳嗽痰多、肺热声哑、咽喉肿痛、肿毒或各种癌症病患者的保健食疗。

【用法用量】将无花果去果柄，洗净，切成碎块，放入搅拌机中搅成泥状。再冲入凉开水，调匀后过滤，去渣取汁。加上白糖，调匀后即可饮用。每服50～100毫升，1日2～3次。

(2）菠萝汁

【组成】菠萝1个。

【功能主治】消化不良。

【用法用量】挤汁。每次饮服1盅。

(3）番茄汁

【组成】西红柿适量，白糖适量。

【功能主治】消化不良，食欲不振。

【用法用量】将生西红柿洗净捣烂挤汁，加白糖调味。每次50～150毫升，每日2～3次，饮服。

(4）葡萄干

【组成】葡萄干适量。

【功能主治】益气健胃，增进食欲。

【用法用量】按年龄大小，每日3餐饭前嚼食葡萄干15～30粒。婴幼儿可饮用葡萄汁：取新鲜葡萄若干，洗净，晾干后挤汁，每次 5～10 毫升，1天3次。

(5）草毒汁

【组成】草莓40克，砂糖约15克。

【功能主治】增进食欲。

【用法用量】草莓洗净，与砂糖一道放进果汁机内，加冷开水约100毫升，接电搅拌2～3分钟即成。

(6）梨粥

【组成】鸭梨 3 只，粳米 50 克。

【功能主治】清热生津，养脾胃。

【用法用量】鸭梨洗净，连皮切碎，去芯，加水适量。文火煎半小时，捞去梨块，加入淘净的粳米，煮成稀粥。1 天内分 2～3 次食完。

（7）冰糖话梅

【组成】乌梅 60 克，冰糖 60 克，白糖适量。

【功能主治】开胃解渴，安蛔止痢。

【用法用量】乌梅洗净，放在铝锅中，加水适量浸泡透发，再加热煎煮至半熟。捞出乌梅去核，把果肉切成丁，再回入原液中，加碎冰糖继续煎煮。到七成熟，收汁即成。待冷后，外部再蘸上一层白糖，装瓶备用。此方适用于 3 岁以上的小孩。3～5 岁每次吃 1 克，6～8 岁每次吃 2 克，9～12 岁每次吃 3 克，均每天吃 3 次。

（8）小米粥

【组成】小米 30～50 克，大枣 10～20 枚。

【功能主治】清热除烦，益气养阴。

【用法用量】按常法煮粥，经常服食。

（9）炖白木耳肉

【组成】白木耳、瘦肉、大枣各适量。

【功能主治】益气生津。

【用法用量】白木耳泡发后加水适量，与瘦肉、大枣一同炖至烂熟后食用。可酌加白糖调味。

（10）烧荸荠香菇

【组成】荸荠 300 克，水发香菇 100 克，味精、料酒、白糖、酱油、姜末、淀粉、鲜汤、花生油各适量。

【功能主治】健脾益胃，清热生津。

【用法用量】将水发香菇洗净，撕片，荸荠去皮切片。炒锅烧热放油，烧至七成熟，将香菇、荸荠同时下锅煸炒后放入鲜汤，加入调料，改用文火焖烧到汤汁稠浓。入味精，用湿淀粉勾芡，起锅装盘。佐餐食用。

（11）梨斛粥

【组成】鸭梨 3 个，石斛 10 克，粳米 30 克，鸡内金 5 克。

【功能主治】养阴开胃消食。适用于小儿胃阴不足而食积停滞的厌食症。

【用法用量】鸭梨洗净切碎，加水适量与石斛煎煮半小时，去渣取汁。鸡内金焙黄研粉。粳米加入药汁中，煮烂成粥，入鸡内金粉拌匀，温热食用。

（12）拌三片

【组成】西红柿 150 克，胡萝卜 100 克，黄瓜 100 克，精盐、醋、味精、香油各适量。

【功能主治】养阴益胃，健脾消食。可作为胃阴不足、食欲不振的常用食疗菜肴。

【用法用量】3 物洗净切片。将胡萝卜、黄瓜放入沸水锅中略焯，捞出晾凉，与西红柿片一同加入各种调味品和匀装盘。佐餐食用。

（13）枣泥鳜鱼

【组成】鳜鱼 1 条，红枣 150 克，鸡蛋清 8 只，淀粉 60 克，猪油 60 克，白糖 60 克，玫瑰糖 15 克，精白面粉 15 克，细菜丝（菜松）45 克。

【功能主治】健脾益胃，补阴养血。适用于胃阴不足型厌食

【用法用量】鳜鱼洗净斩头尾（留用），拆骨去皮，将鱼切成 1 寸宽、2 寸长的薄片。把红枣洗净后上笼蒸 1 小时后去核，加猪油、糖混合成枣泥。把鱼片一片片摊平，每块鱼片拌上干淀粉后抹上枣泥，卷成卷子。把蛋清放碗内打散成泡，加入面粉搅匀成蛋清糊备用。锅烧热，放入猪油，待油烧至五成热时，将鱼卷放入蛋清糊内拖一拖后，下油锅炸熟，捞出，沥干油份放在盘子中央。用原油锅将鱼头、鱼尾炸熟，镶在鱼卷两头。在鱼卷、鱼头上撒上玫瑰花，四周再用菜松围边即成。佐餐食用。

（六）小儿泄泻的食疗

泄泻是以大使次数增多，粪质稀薄或如水样为其主证，乃小儿最常见的疾病之一，年龄越小，发病率越高。本病成人虽亦常见，但由于小儿脏腑娇嫩，脾胃薄弱，无论是感受外邪、内伤乳食或是脾肾虚寒，均可能导致脾胃功能失常而发生泄泻。发病之后，如不及时治疗，易耗伤气液。如治疗失当，可出现伤阴、伤阳或阴阳两伤的危象，甚至气脱液竭而死亡。迁延不愈者，易引起营养不良，影响生长发育。所以小儿泄泻在临床上较成人为多见，他们的症状表现也比成人复杂，预后亦比成人严重。本病虽然一年四季均可发生，但以夏秋季节较多，且往往引起流行。

引起小儿泄泻的原因，以感受外邪、内伤、乳食和脾胃虚弱等为多见。其病变的部位，中医认为主要在于脾胃。因胃主受纳、腐熟水谷，脾主运化精微。如果脾胃功能失常，则水谷不化，精微不能输布，合污而下，便成泄泻。一般病因分为感受外邪、内伤饮食、脾胃虚弱、脾肾阳虚四个方面。

感受外邪：小儿脏腑脆弱，容易为外邪所侵。若脾胃一受邪困，就不能发挥正常功能，导致水谷不分，升降失调，而为泄泻。所以小儿泄泻与时令气候的变化，有着密切的关系，外感风、寒、暑、湿都可致病，而其中与湿的关系最大。夏秋季节，天气炎热，雨水较多，湿热交蒸，小儿更易感触而发病。暑热之邪，伤人最速，所以往往骤然之间就发生暴泻。总之，由于感受邪气的性质不同，临床上一般又把由于感受外邪所导致的泄泻分为风寒泻和湿热泻两大类，而夏秋季节的泄泻，以湿热泻为多见。

内伤饮食：小儿脏腑本就娇弱，再加上如果乳哺不当、饮食失节或过食生冷瓜果，或不消化食物等，就更容易损伤脾胃，以致消化功能降低，宿食内停，清浊不分，并走大肠而成泄泻。

脾胃虚弱和脾肾阳虚：两者都是脏腑功能低下，只不过后者比前者严重。其原因，有的可能是先天禀赋不足，也就是在胎儿期（没出生以前）营养不足或发育不好，有的是后天调护失宜，或因久病、久泻而造成。

各种原因造成的泄泻的临床表现大致为：

风寒泻：泄泻清稀，中多泡沫，臭气不甚，肠鸣腹痛；或兼恶寒发热，舌苔白腻。

湿热泻：泻下稀薄，水分较多；或如水注，粪色深黄而臭；或见少许粘液，腹部时感疼痛，食欲不振；或伴泛恶，肢体倦怠，发热或不发热，口渴，小便短黄，舌苔黄腻。

伤食泻：脘腹胀满，肚腹疼痛，痛则欲泻，泻后痛减，粪便酸臭；或如败卵，暖气酸馊；或欲呕吐，不思乳食，夜卧不安，舌苔厚腻或微黄。

脾虚泻：大便稀溏不成形，多见食后作泻，色淡不臭，时轻时重，面色萎黄，肌肉消瘦，神疲倦怠，舌淡苔白，并且容易反复发作。

脾肾阳虚泻：久泻不愈，食入即泻，粪质清稀，完谷不化（吃什么泄什么）；或见脱肛形寒肢冷，面色㿠白，精神萎靡，睡时露睛（眼睛不完全闭合），舌淡苔白，脉象细弱。

另有一种腹泻，见于吃奶的婴幼儿：如果停吃母乳而改用人工喂养，泄泻可以好转，一喂母乳，就又发作。现代医学了解到是由于母体缺少维生素 B1 所引起。对于这种情况，应补充母亲的维生素 B1，可采取打维生素 B1 针的方法来治疗。

至于因治疗不及时或失当而导致伤阴或伤阳的危象，则分别表现为：

伤阴：泻下无度，质稀如水，色黄混浊，小便短少，皮肤干燥或枯瘪，目眶及前囱（前脑门）凹陷，啼哭无泪，精神萎靡或烦燥不安，口渴引饮，齿干唇红，舌绛（深红）无津或起芒刺。

伤阳：暴泻不止，便稀如水，面色苍白，神疲气弱，表情淡漠，四肢厥冷，冷汗自出，舌淡苔白，脉象沉微。

如果见到这类危象，最好还是到医院去请专科医生治疗，待情况有所好转后再进行食疗，以免发生意外。

为了使小儿不致发生腹泻，或得病后早日痊愈，平时应注意以下一些方面：

第一，注意饮食卫生。饮食宜定时定量，不要暴饮暴食，也不要乱吃、多吃生冷食品，尽量少吃零食。食品应新鲜、清洁，凡变质的食物，不可喂养小儿，亦不宜过食肥厚、粘腻之品。

第二，合理喂养。婴儿要提倡母乳喂养，避免在夏季及小儿有病时断奶。添加辅助食品时，品种宜逐渐增加，变换不宜过频，要使婴儿逐渐适应新的食品后，才渐次增加其他食品。孩子食欲不振时，不要强制进食。

第三，加强户外活动，注意气候变化，及时增减衣服，尤其应避免腹部受凉。

第四，得病后，应注意控制饮食。轻症患儿，宜适当减少乳食，缩短喂奶时间和延长间隔时间。重症患儿，初起须禁食 8～12 小时，随着病情的好转，才逐渐恢复母乳或米汤等易于消化的食物，特别注意少吃油腻食品。初愈后仍应注意饮食调养。第五，严密做好病程记录，每天都要记录粪便的次数、颜色、性状、气味及其混杂物等，并应详细观察全身症状、按时探测体温，以了解病情发展和痊愈情况。

第六，如患者是婴幼儿，应勤换尿布，保持皮肤干燥清洁。每次大便后，宜用温水清洗臀部，并扑上滑石粉，以免发生红臀。辨证食疗：

1.风寒泻

（1）红枣生姜茶

【组成】红枣（炒焦）10 个，生姜（炒）30 克。

【功能主治】温中健脾，止泄泻。

【用法用量】水煎，代茶饮。

（2）扁豆茶

【组成】扁豆适量

【功能主治】温中健脾，适用于湿泻之泄泻频作，大便清稀如水，不甚臭秽，院腹胀满，头晕纳呆，面黄沉困，苔白腻，脉濡缓者。

【用法用量】水煎，去渣，取汁。代茶频频饮之。

（3）干姜茶

【组成】茶叶 60 克，干姜 30 克。

【功能主治】温中止泻，适用于胃痛，腹泻。

【用法用量】将上药研和，每服 3 克，1 日 2～4 次，开水冲泡，代茶徐饮。

（4）石榴叶茶

【组成】石榴树叶 60 克，生姜 15 克，食盐 30 克。

【功能主治】温中止泻。适用于急性胃肠炎寒泻症。

【用法用量】上 3 味同炒黑，煎汤，取汁，代茶饮。

（5）柚姜止泻茶

【组成】老柚壳 9 克，细茶叶 6 克，生姜 2 小片。

【功能主治】温中，理气，止泻。适用于腹中冷痛、腹泻如水样。

【用法用量】先将前 2 味同研成细末，再把生姜煎汤，候温，送服前 2 味细末。每日 1 剂，上、下午各服 1 次。（小儿减量）

【注意事项】忌生冷食物、鱼类、猪油 1 周。

（6）焦米粉

【组成】陈仓米适量。

【功能主治】和中健脾。运用于腹泻。

【用法用量】磨粉后炒焦，每服 3～6 克，日服 3 次。

（7）酸梅膏

【组成】青梅 1500～2000 克。

【功能主治】收敛止泻。适用于急性胃肠炎辅助治疗。

【用法用量】4 月中旬采下青梅，洗净去核，捣烂榨汁，贮于陶瓷锅中，置炭火上蒸发水分使之浓缩如饴糖状，待冷却凝成胶状时装瓶。每日 3～5 克，溶于温水中，加白糖调味。饭前饮服，每日 3 次。小儿酌减。

（8）烤香蕉

【组成】香蕉 1～2 只。

【功能主治】暖中。适用于小儿腹泻。

【用法用量】把香蕉放于炉火上，像烤馒头片一样烤热。每次 1～2 只，每天吃 3 次。

（9）醋大蒜饮

【组成】大蒜头数瓣，米醋 1 杯。

【功能主治】温中止泻。适用于急性肠炎辅助治疗。

【用法用量】将大蒜捣烂如泥，加米醋徐徐饮服。

（10）韭菜汁

【组成】韭菜连根 250 克。

【功能主治】温中止泻。适用于急性胃肠炎辅助治疗。

【用法用量】将韭菜洗净捣汁，温开水冲饮适量，每日 3 次。

（11）嫩藕汁

【组成】鲜嫩藕 1500 克。

【功能主治】清热止泻。适用于急性肠胃炎辅助治疗。

【用法用量】捣烂取汁，分 2 次用沸水冲服。

（12）干姜粥

【组成】干姜 1～3 克，高良姜 3～5 克，粳米 60 克。

【功能主治】温脾暖胃，散寒止痛。适用于脾胃虚寒、心腹冷痛、呕吐、呃逆、泛吐清水、肠鸣腹泻。

【用法用量】先煎干姜、高良姜，去渣取汁，再入粳米同煮为粥。

【注意事项】以 3～5 天为 1 疗程，早晚服食。尤以秋冬季节为宜。凡实热症以及阴虚内热的病人，不可选用。

（13）吴茱萸粥

【组成】吴茱萸 2 克，粳米 30 克，生姜 2 片，葱白 2 茎。

【功能主治】补脾暖胃，温中散寒，止痛止呕。适用于脘腹冷痛、呕逆

吞酸、中寒吐泻。

【用法用量】将吴茱萸研为细末。用粳米先煮粥，待米熟后下其他原料，同煮为粥。

【注意事项】同“干姜粥”。

(14) 防风粥参见“小儿感冒的食疗”。

(15) 椒面粥

【组成】蜀椒3～5克，白面粉60～90克，生姜3片。

【功能主治】暖胃散寒，温中止痛。适用于脾胃虚寒、心腹冷痛、胃寒呕逆或呕吐，以及遭受寒湿引起的肠鸣腹泻。

【用法用量】先将川椒研为极细粉末，每次取适量同面粉和匀，调入水中煮粥，后加生姜稍煮即可。

【注意事项】川椒为大热之品，并有强烈的辛辣气味，煮粥时用量不宜过大，且病愈即止。一切热性病患者均不可选食。

2.湿热泻

(1) 醋茶

【组成】红茶（绿茶也可）10克，米醋少许。

【功能主治】清热利湿止泻，适用于水泻、口干口渴等。

【用法用量】用沸水冲泡浓茶1杯，或茶叶煎浓汁，加入米醋少许或1调匙，即可。

(2) 车前子茶

【组成】车前子10克，红茶3克。

【功能主治】清热利水，化湿止泻。

【用法用量】上2味，以沸水冲泡浓汁，加盖闷10分钟即可；或上2味水煎成浓汁即可。

(3) 苹果茶

【组成】鲜苹果或苹果干粉适量。

【功能主治】热泻之便泻如注、大便黄绿臭浊、泄泻频繁、肛门灼热、小便短赤，甚或发热、舌苔黄腻、脉细数者。

【用法用量】鲜苹果捣泥，开水冲服，干苹果水煎，代茶饮用。

(4) 苦瓜根茶

【组成】鲜苦瓜根30克。

【功能主治】清热止泻。适用于夏季泄泻。

【用法用量】将上药切为粗末，水煎，取汁，代茶饮。亦可加冰糖调饮。

【注意事项】本品为葫芦科植物苦瓜的根。

(5) 赤小豆山药粥

【组成】赤小豆30克，山药30克，白糖少许。

【功能主治】清热利湿，止泻。适用于大便猜泻，小便短少、倦怠腹胀、舌干口渴等症。

【用法用量】将赤小豆洗净，放入铝锅内；鲜山药去皮，切成薄片待用。将盛有赤小豆的铝锅加水适量，置武火上烧沸，再用文火熬煮至半熟，加入山药、白糖，继续煮熟即可。

(6) 薏米莲子粥

【组成】薏苡米30克，莲子肉30克，冰糖少许，桂花少许。

【功能主治】健脾祛湿，清热益心。适用于食欲不振、大便溏泻、女子

带下过多、湿热上蒸而致心悸、失眠等症。

【用法用量】将薏苡米淘洗干净，莲子去皮去芯，冰糖捶成碎屑。先将薏苡米放入铝锅内，加水适量，置武火上烧沸。再用文火熬至半熟，加入莲子肉、冰糖、桂花，继续煮熟即成。

（7）白茯苓粥

【组成】白茯苓粉 15 克，粳米 100 克，胡椒少许，食盐少许，味精少许。

【功能主治】健脾利湿。适用于浮肿、肥胖症、小便不利、腹泄等症。

【用法用量】将粳米淘洗干净，连同白茯苓粉放入铝锅内，将锅置炉上。先用武火烧沸，后用文火煎至米烂成粥，放入味精、食盐、胡椒粉即成。

3.伤食泻

（1）蒸苹果泥

【组成】苹果 1 只。

【功能主治】和脾生津，涩肠止泻。适用于单纯性消化不良。

【用法用量】将苹果洗净去皮，切成薄片，放入碗中加盖，隔水蒸熟。用汤匙捣成泥状，喂幼儿。

（2）栗子糊

【组成】粟子 7～10 枚，白糖适量。

【功能主治】养胃健脾。适用于消化不良性腹泻。

【用法用量】将栗子去壳捣烂，加清水适量煮成糊状，再加白糖调味，喂服。

（3）烤白果鸡蛋

【组成】干白果仁 2 枚，鸡蛋 1 只。

【功能主治】补虚收敛。适用于消化不良性腹泻。

【用法用量】将白果仁研成细末，在鸡蛋一头打只洞，装入药末，竖在烤架上置微火上烤熟，顿食。

（4）蜂蜜石榴皮汤

【组成】番石榴 2～3 只，蜂蜜少许。

【功能主治】调脾胃，收敛止泻。

【用法用量】取番石榴果皮，加水 800 毫升，煎至 400 毫升，去渣，冲入蜂蜜调味。l 天内分 2～3 次服用。

（5）山药汤

【组成】山药粉 15 克或鲜山药 30 克。

【功能主治】益气健脾。适用于消化不良之腹泻。

【用法用量】山药粉加水 180 毫升（或鲜山药加水 120 毫升），煮成 100 毫升。每日分 3 次服。

（6）藕粉羹

【组成】藕粉 30 克。

【功能主治】补脾胃。适用于婴幼儿腹泻。

【用法用量】加水 120 毫升，煮成 100 毫升。每日分 3 次食。可加糖少许调味。

（7）蓬粉汤

【组成】白莲肉 20 克。

【功能主治】补脾胃。适用于婴幼儿腹泻。

【用法用量】将莲肉研末，加米汤或开水 200 毫升，煮成 150 毫升，加

少量白糖。每日分 3 次服食。

（8）青梅酒

【组成】青梅 30 克，黄酒 100 毫升。

【功能主治】慢性消化不良性腹泄、食欲不振、蛔虫性腹痛。

【用法用量】同放瓷杯中，隔水蒸 20 分钟。每次 20～30 毫升温饮（小儿酌减）。

（9）萝卜叶茶

【组成】干萝卜叶 30～60 克。

【功能主治】理气消积。适用于伤食积滞之泄泻。

【用法用量】煎水，入保温瓶。代茶频饮。

（10）萝卜粥

【组成】鲜萝卜 250 克，粳米 100 克。

【功能主治】消食利嗝，化痰止咳。适用于慢性气管炎、咳喘多痰、伤食腹泄、糖尿病等症。

【用法用量】将萝卜洗净，切碎，捣汁去渣。与淘净粳米同放铝锅内，加水适量，置武火上烧沸，用文火熬成粥即成。

4.脾虚泻

（1）补虚正气粥

【组成】炙黄芪 30～60 克，人参 3～5 克（或党参 15～30 克），白糖少许，粳米 60～90 克。

【功能主治】补正气，疗虚损，健脾胃，抗衰老。适用于劳倦内伤、五脏虚衰、年老体弱、久病羸瘦、心慌气短、体虚自汗、慢性泄泻、脾虚久痢、食欲不振、气虚浮肿等一切气衰血虚之症。

【用法用量】先将黄蔑、人参（或党参）切成薄片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，后改用小火煎成浓汁。取汁后，再加冷水如上法煎取二汁，去渣。将一、二煎药汁合并，分两份于每日早晚同粳米加水适量煮粥。粥成后，入白糖少许，稍煮即可。人参亦可制成参粉，调入黄蔑粥中煎煮服食。

（2）薯蓣拨粥

【组成】生薯前适量（约 100～150 克）或用干怀山药磨粉，每次用白面粉 60～90 克，葱、姜适量，红糖少许。

【功能主治】养心气，健脾胃。适用于心气不足、心慌心跳、自汗盗汗、脾胃虚弱、虚劳消渴、食欲不振、消化不良、腹泻久痢、男子遗精、妇人带下。

【用法用量】先将生薯蓣洗净，刮去外皮，捣烂，同小麦面调入冷水中煮作粥糊。将熟时加入葱、姜、红糖，稍煮一、二沸即成。

（3）参苓粥

【组成】人参 3～5 克（或党参 15～20 克），白茯苓 15～20 克，生姜 3～5 克，粳米 60 克。

【功能主治】益气补虚，健脾养胃。适用于气虚体弱、脾胃不足、倦怠无力、面色眺白、饮食减少、食欲不振、反胃呕吐、大便稀薄等。

【用法用量】先将人参（或党参）、生姜切为薄片，把茯苓捣碎，浸泡半小时，煎取药汁。后再煎取汁，将一、二煎药汁合并。分早晚两次同粳米煮汁服食。

（4）珠玉二宝粥参见“ 小儿咳嗽的食疗 ”。

（5）白术猪肚粥

【组成】白术 30 克，槟榔 10 克，猪肚 1 只，生姜少量，粳米 60 克。

【功能主治】补中益气，健脾和胃。适用于脾胃气弱、消化不良、不思饮食、倦怠少气、腹部虚胀、大便泄泻不爽。

【用法用量】洗净猪肚，切成小块，同白术槟榔、生姜煎煮取汁，去渣，用汁同米煮粥。猪肚可取出蘸麻油助餐。

【注意事项】白术猪肚粥可供早晚餐温热服食。3～5 天作 1 疗程，停 3 天再吃。病愈后即可停服。由于槟榔属于破气耗气之品，所以用量不宜过大。

（6）龙眼肉粥

【组成】龙眼肉 15 克，红枣 3～5 枚，粳米 60 克。

【功能主治】养心，安神，健脾，补血。适用于心血不足的心悸、心慌、失眠、健忘、贫血、脾虚腹泻、浮肿、体质虚羸，以及神经衰弱、自汗盗汗等症。

【用法用量】取连壳桂圆，剥去果皮，去核取肉，同红枣、粳米一并煮粥。如爱好食甜的病者，可加白糖少许。

【注意事项】龙眼粥每次用量不宜过大，并须热服。量过了会引起中满气窒。凡风寒感冒、恶寒发热或舌苔厚腻者忌用。

（7）小麦粥

【组成】小麦 30～60 克，粳米 60 克，大枣 5 枚。

【功能主治】补脾胃，养心神，止虚汗。适用于脾虚泄泻、自汗、盗汗、心气不足、神经性心悸、怔仲不安、失眠、妇女脏躁病（是指精神恍惚，多呵欠，喜悲伤欲哭的病症）。

【用法用量】将小麦洗净后，加水煮熟，捞去小麦取汁，再入粳米，大枣同煎。或先将小麦捣碎，同枣米煮粥食用。每天温服 2～3 次，以 3～5 天为 1 疗程。

【注意事项】小麦有淮小麦、浮小麦之分，多汗以浮小麦为宜（浮在水面的不饱满小麦），脾虚泄泻及其他病症以淮小麦为宜。

（8）韭菜粥

【组成】新鲜韭菜 30～60 克（或用韭菜籽 5～10 克），粳米 60 克，细盐少许。

【功能主治】健脾暖胃，补肾壮阳，固精止遗。适用于脾肾阳虚所致的腹中冷痛、泄泻或便秘、虚寒久痢、噎膈反胃、阳痿、早泄、遗精、白浊、小便频数、小儿遗尿、妇女白带过多、腰膝酸冷、月经痛及经漏不止。

【用法用量】取新鲜韭菜洗净切细（或取韭菜籽研为细末）。先煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜或韭菜籽细末，精盐，同煮成稀粥。

【注意事项】韭菜宜采用新鲜的煮粥，鲜煮鲜吃，隔日粥不要吃。对于阴虚内热、身有疮疡，以及患有眼疾的病人，忌吃韭菜或韭菜籽粥。炎夏季节亦不宜食用。

（9）羊骨粥

【组成】羊骨 1000 克左右，粳米或糯米 60 克，细盐少许，葱白 2 茎，生姜 3～5 片。

【功能主治】补肾气，强筋骨，健脾胃。适用于虚劳羸瘦、肾脏虚冷、腰脊转动不利、腿膝无力、筋骨挛动、脾胃虚弱、久泻、久痢，以及血小板减少性紫癜、再生不良性贫血。

【用法用量】取新鲜羊骨，洗净捣碎，加水煎汤。然后取汤代水，同米煮粥。待粥将成时，加入细盐、生姜、葱白，稍煮二、三沸，即可食用。

【注意事项】羊骨粥供秋、冬季早晚餐温热空腹食用为宜，10～15 天为 1 疗程。感冒发热期间宜停服。

（10）曲末粥

【组成】神曲 10～15 克，粳米适量。

【功能主治】健脾胃，助消化。适用于消化不良、食积难消、嗳腐吞酸、脘腹胀闷、大便泄泻。

【用法用量】先将神曲捣碎，煎取药汁后，去渣，入粳米一同为稀粥。

【注意事项】曲末粥宜温热食用，2～3 天为 1 疗程。

（11）山楂粥

【组成】山楂 30～40 克（或鲜山植 60 克），粳米 60 克，砂糖 10 克。

【功能主治】健脾胃，消食积，散瘀血。适用于食积停滞、肉积不香、腹痛、便泄、妇女产后瘀血痛、恶露不尽、月经过期不通、痛经、小儿乳食不消，以及高血压、冠心病、冠状动脉供血不足、心绞痛、高血脂症。

【用法用量】先用山楂入砂锅煎取浓汁，去渣，然后入粳米、砂糖煮粥。

【注意事项】山楂粥酸甜，可作上下午点心服用，不宜空腹食。以 7～10 天为 1 疗程。慢性脾胃虚弱病人不宜选用。

（12）炒黄面

【组成】白面 500 克。

【功能主治】和中健脾。适用于泄痢，肠胃不固。

【用法用量】炒令焦黄，每日空心温水调服 1 匙头。

（13）山药糯米散

【组成】糯米 500 克，山药 50 克。

【功能主治】和中健脾。适用于脾胃虚寒，久泻食减。

【用法用量】分别炒熟后，研末和匀。每天早晨取半碗，加砂糖 2 匙及少许胡椒末，开水调服。

（14）牛肉汁

【组成】牛肉适量。

【功能主治】健脾益气。适用于慢性腹泄。

【用法用量】以牛肉煮浓汁饮，连服。

（15）龙眼姜汤

【组成】龙眼 15 粒，生姜 3 片。

【功能主治】温中健脾，适用于脾虚泄泻。

【用法用量】水煎，服龙眼喝汤。

（16）山药沾馒头

【组成】山药 60 克，烤焦馒头末适量。

【功能主治】和中健脾。适用于慢性腹泻。

【用法用量】将山药烤熟后，沾烤焦馒头末食。每天 3 次。

（17）金术散

【组成】炒鸡内金，炒白术等量。

【功能主治】健脾消食。适用于慢性肠炎腹泻。

【用法用量】焙松研末。每日服 2 次，每次 3～6 克。

（18）荷梗饮

【组成】荷梗 60 克，麦芽糖（饴糖）2 匙。
【功能主治】健脾止泻。适用于久泻久痢。
【用法用量】荷梗水煎，糖调服。
（19）山药粥
【组成】山药 200 克，糯米 100 克。
【功能主治】补脾益肾。适用于脾虚泄泻、肾虚遗尿等。
【用法用量】将山药洗净去皮，切成碎块。将糯米淘洗干净，放入锅中，添入适量的水，烧开。待糯米煮至半熟时，加入山药碎块，搅匀，煮熟，即可食用。
（20）扁豆山药粥
【组成】山药 60 克，炒扁豆 60 克，大米 50 克。
【功能主治】健脾益胃，适用于脾虚胃弱、食少久泄、小儿疳积。
【用法用量】3 味煮粥服食。此为成人量，儿童减半用。
（21）猪肚粥
【组成】猪肚 1 个（约 500 克），大米 500 克。
【功能主治】补益脾胃。适宜于病后虚弱、脾虚泄泻、尿频、乏力、胃下垂、食欲不振等。
【用法用量】先将猪肚洗净，煮熟后切成细粒备用。将大米淘洗干净，煮开后投入猪肚细粒，搅匀同煮。煮至烂熟，即可食用。
（22）莲子炖猪肚
【组成】莲子 40 粒，猪肚 1 只。
【功能主治】健脾益胃，补虚益气。适用于消瘦、食少、泄泻、水肿。
【用法用量】先将猪肚洗净，装入水发莲子（去芯），用线缝合，加清水炖熟透，捞出晾凉。猪肚切成丝，同莲子放入盘中，用香油、食盐、姜、葱、蒜等拌匀即成（也可不配佐料）。
（23）乌梅粥
【组成】乌梅 15～20 克，粳米 60 克，冰糖适量。
【功能主治】生津止渴，敛肺止咳，涩肠止泻，驱蛔止痛。适用于慢性久咳、久泻、久痢、便血、尿血、虚热烦渴、夏季口干渴饮。
【用法用量】先将乌梅煎取浓汁去楂，入粳米煮粥。熟后加冰糖少许，稍煮即可。
【注意事项】用于止咳止泻止痢，只适用于慢性久病患者，急性泻痢和感冒咳嗽者禁用。
（24）豆蔻粥
【组成】肉豆蔻 5～10 克，生姜 2 片，粳米 30 克。
【功能主治】开胃消食，温中下气。适用于宿食不消、呕吐、虚泻、冷痢、院腹隐痛。
【用法用量】先把肉豆蔻捣碎研为细末，用粳米煮粥。待煮沸后加入肉豆蔻末及生姜，同煮为粥。
【注意事项】本粥适合虚寒病人，对实热症或阴虚火旺体质者不宜选用。一般以 3～5 天为 1 疗程，早晚温热服食。肉豆蔻的用量不宜过大，量大则对胃肠有抑制作用。
（25）荜拨粥
【组成】荜拨 2～4 克，胡椒 1～3 克，粳米 60 克。

【功能主治】温中散寒止痛。适用于胃寒呕吐、食欲不振、脘腹疼痛、肠鸣泄泻。

【用法用量】先把荜拨、胡椒研为极细末，用粳米煮粥。待煮沸后调入以上 2 味药末，再煮成粘稠稀粥即可。

【注意事项】素体实热或阴虚火旺者不宜选用。

（26）茯苓粥

【组成】茯苓 15 克，大米 200 克。

【功能主治】益肾利水，健脾止泻。适用于浮肿，腹泄。

【用法用量】把茯苓打成粉末备用。将 750 毫升左右的清水烧开，倒入淘干净的大米。同时，放入茯苓粉，搅和均匀后，盖上盖煮 45 分钟，至米粒又粘又稠即可。粥在煮的过程中，千万不要搅动，否则不易煮稠。起锅之前，放 6 克盐、5 克味精、少许胡椒粉，充分搅拌调匀。粥面上撒少许桂花和枸杞子，这样，就会使茯苓粥更好看，更可口，营养也更好了。

（27）健脾莲桃糊

【组成】莲子、核桃仁各 30 克，黑豆、山药各 15 克。

【功能主治】补肾健脾敛汗。适用于脾虚泄泻、盗汗。

【用法用量】分别研成粉末，每次按食量取粉煮成糊状食用，可加盐或糖调味。煮时也可加适量大米粉或面粉，使糊更粘稠。

（28）荔枝大枣汤

【组成】干荔枝肉 15 克，大枣 3～5 个。

【功能主治】健脾止泄。适用于脾虚泄泻。

【用法用量】水煎常服。

（29）鲫鱼羹

【组成】大鲫鱼 1000 克，大蒜 2 块，胡椒 6 克，花椒 6 克，陈皮 6 克，缩砂 6 克，荜拨 6 克。

【功能主治】脾胃虚弱、泄痢久不瘥者食之立效。

【用法用量】以上备件及葱、酱、盐料装入鱼肚内，煎熟作羹，五味调和令匀。空心食之。

（30）莲肉糕

【组成】莲子 50～100 克，糯米或粳米 500 克。

【功能主治】健脾益气。适用于脾虚泄泻。

【用法用量】莲子去芯，煮熟烂，以洁净展布包住莲肉，捣烂碎。与淘净的米拌匀，置搪瓷盆内，加水适量，蒸熟。待冷却后，以洁净展布将其压平，切块，上盘后撒白糖一层即可。随意取食适量。

（31）风干鸡

【组成】母鸡 1 只（1500 克左右），丁香 2 克，山奈 3 克，白芒 3 克，盐 6 克，葱节、姜片各 60 克，料酒适量。

【功能主治】食欲不振、时欲呕吐、慢性腹泄、乏力等。

【用法用量】从鸡的肛门上部剖一横口，挖去内脏，将膛洗净，用盐将鸡里外抹匀，把丁香、山柰、白芒及葱、姜各 30 克塞进膛内，把料酒 6 克撒在鸡身上，放入盒中，放冰箱内（1 昼夜）。次日将鸡挂在通风的地方晾 2 天，然后用冷水洗净，把膛内的原料拣去不要。把鸡放在大盘里，下葱、姜各 30 克，料酒 6 克，隔水蒸烂为止。蒸烂后，拣去葱、姜，趁热将鸡骨剔净，把净肉放入原汤内（蒸时出的汤）浸泡，存入冰箱。吃时皮朝上切块即可。

（32）服鸡蛋三法
【组成】鸡蛋 2 只。
【功能主治】补中止泄。适用于脾虚腹泻。
【用法用量】①将鸡蛋打碎搅匀，加 15 毫升白酒，沸水冲服。②将鸡蛋用醋煮熟，食之。③将鸡蛋用艾叶包好，放火中烧熟，去壳食蛋。
（33）黄芪汽锅鸡
【组成】嫩母鸡 1 只（400 克左右，鸡腿亦可），黄芪 50 克。
【功能主治】益气补中。适用于内伤劳倦，脾虚泄下。
【用法用量】把宰杀清洗干净的鸡（或鸡腿）切成 2 厘米见方的块，放入滚水里烫一烫，以去掉血水。待鸡血一变颜色，立即取出，冲洗干净，与包在小布袋中的黄芪一起放入汽锅里，加 15 克黄酒、少许盐、味精、兑 500 克鲜汤，加上葱、姜片。把汽锅放在另一口锅上，用旺火把水烧开后用文火蒸 1 个半小时。食用前去除葱、姜。
（34）大枣粥
【组成】大枣 10～15 枚，粳米 30～60 克。
【功能主治】补脾益胃，益气生津，养心安神，适用于一切虚症，脾虚泄泻、营养不良、贫血、血小板减少症等。
【用法用量】大枣洗净，与米同置锅内，加水 400 毫升，煮至粳米开花，表面有粥油即成。每日早晚温热服。
【注意事项】痰湿、中满、疳疾、齿病及实热症忌食，糖尿病急性期忌服。
（35）莲肉粥
【组成】莲肉粉 15 克，糯米 30 克，红糖适量。
【功能主治】补脾止泻，益肾固精，养心安神。适用于脾虚泄泻、肾虚遗精、尿频带下、心悸失眠。
【用法用量】先将莲肉磨粉，每取 15 克，与米、糖同入锅内煮。沸后即改用文火，至粘稠为度。若以新鲜莲子煮粥亦可。每日早晚空腹温服。
【注意事项】凡有外感及实热症者不宜。
5.脾肾阳虚泻
（1）桂浆粥
【组成】肉桂 2～3 克，粳米 30～60 克，红糖适量。
【功能主治】补阳气，暖脾胃，散寒止痛。适用于肾阳不足所致之畏寒怕冷、四肢发凉、阳痿、小便频数清长、脉搏微弱无力，脾阳不振所致之院腹冷痛、饮食减少、大便稀薄、呕吐、肠鸣腹泻、消化不良，以及寒湿腰痛、妇人虚寒性痛经。
【用法用量】将肉桂煎取浓汁去渣，再用粳米煮粥。待粥煮沸后，调入桂汁及红糖，同煮为粥。或用肉桂末调入粥内同服食。
【注意事项】实热症及阴虚火旺者不宜。
（2）荔枝粥
【组成】干荔枝肉 50 克，山药、莲子各 10 克，大米 50 克。
【功能主治】温肾健脾，固肠止泻。适用于五更泻。
【用法用量】将前 3 味加水煮至软烂时，再加淘净的大米，煮成粥。每晚食用。
（3）金樱子粥

【组成】金樱子 10～15 克，粳米或糯米 30～60 克。

【功能主治】收涩固精止泻。适用于滑精、遗精、遗尿、小便频数、脾虚久泻、妇女带下、子宫脱垂症。

【用法用量】先煎金樱子、取浓汁、去渣，同米煮粥。

【注意事项】以 2～3 天为 1 疗程，每天分 2 次温服。感冒期间以及发热的病人不宜食用。

（4）芡实粥

【组成】芡实 120 克，糯米 120 克。

【功能主治】健脾止泻，补肾固精。

【用法用量】将芡实洗净，捣碎，将糯米洗净，一同放入锅中，加水煮烂，即可食用。

（5）栗子粥

【组成】栗子粉 15～30 克，糯米 30～60 克，红糖（或精盐）少许。

【功能主治】补肾强腰膝，益气厚肠胃。适用于肾虚腰痛、腿脚无力、脾虚腹泄等。

【用法用量】栗子去壳磨细粉，用水 400 毫升。先煮糯米至将熟，加入栗子粉，用文火煮至粥面上有粥油为度。加入红糖和匀，温热服食。早晚各 1 次。

（6）莲子粉粥

【组成】莲子、大米适量等份。

【功能主治】健脾固精。适用于脾虚泄泻、肾虚遗精等。

【用法用量】将莲子去芯，研成粉备用。将大米淘洗干净，放入锅内，添入适量的水煮开。至半熟时加入莲子粉，再继续煮至熟后即可食之。

（7）附子粥

【组成】制附子 3～5 克，干姜 1～3 克，粳米 30～60 克，葱白 2 茎，红糖少许。

【功能主治】温中，补阳，散寒，止痛。适用于肾阳不足、命火衰微、畏寒肢冷、阳痿尿频、脾阳不振、脘腹冷痛、大便溏泄、冷痢，或因大汗出及大吐大泻引起四肢厥逆、冷汗自出、口淡不渴、舌苔白、脉微细无力、阳气衰微的危重病人。

【用法用量】将附子、干姜研为极细粉末，先用粳米煮粥。待粥煮沸后，加入药末及葱白、红糖煮为稀粥。或以附子、干姜煎汁，去渣后，下米、葱、糖一并煮粥。

【注意事项】附子有小毒，煮粥时应选用制附子，且从小剂量开始为妥。对于热症、实症的病人，不可服食。一般以 3～5 天为 1 疗程，每日分 2 次温热食用。

（8）猪肾申姜末

【组成】猪肾（腰子）1 只，申姜（骨碎补）末适量。

【功能主治】久泄不止。

【用法用量】将腰子劈开，掺申姜末，煨熟食之。

（七）小儿蛔虫的食疗

蛔虫病是小儿常见的肠道寄生虫病之一。本病虽然无论男女老幼都可感染，但以儿童（3～12 岁）发病率最高，尤其在广大农村最为常见。其主要症状是反复发作的阵发性脐周疼痛或隐痛，或可见大便下虫。可伴有食欲不振、偏食、面色萎黄，或有异嗜癖（如喜食泥土、火炭之类）、恶心、呕吐、轻泻或便秘等症象。蛔虫寄生在人体肠道中，以肠道中已经消化的食物为养料。大量蛔虫寄生时，可使人体的营养大量消耗，即使患儿食量较大，也会造成营养不良、贫血，甚至产生生长发育迟缓、智力发育较差等现象。但本病的症状轻重，不单纯取决于蛔虫数目的多少，主要与蛔虫所在部位和状态有关。若蛔虫在肠道活动，就会产生腹痛，部位多在脐周或稍上方，痛无定处，反复发作。发作时腹部有时可摸到团块，没有压痛。若蛔虫在肠道结成团，造成肠梗阻，则有阵发性腹痛、胆汁性呕吐、吐出蛔虫等，在疼痛缓解时亦偶可们及不规则条索样块物。若蛔虫窜到胆道则表现为右上腹阵发性剧烈绞痛，面色苍白，出冷汗，伴恶心呕吐，可吐出胆汁或蛔虫。

蛔虫病的发生主要与环境污染和不注意饮食卫生有关，即主要是吞入带有感染性蛔虫卵的食物而引起。感染的途径主要是污染的双手及带有寄生虫卵的食物。小儿缺乏卫生知识，双手最易接触不洁之物，往往沾染虫卵。此时，以手取食或吃未洗净之生冷瓜果，或饮用不洁之水，特别是小儿有吮吸手指的习惯，均能将虫卵带入口中被咽下而造成感染。中医将蛔虫归属于“腹痛”、“虫证”等范畴，根据蛔虫所在部位及发病的情况，一般可分为“虫积腹痛”、“虫阻肠道”（蛔虫性肠梗阻）、“蛔厥”（胆道蛔虫症）等几种类型。其主要表现为：

虫积腹痛：腹痛绕脐，时作时止，反复发作，睡中磨牙。伴纳差、腹泻或便秘。重者面色萎黄，形体消瘦，腹痛有时较剧，或吐清涎，或恶心、呕吐、或吐蛔虫，甚则爱挖鼻孔，咬衣角，嗜食泥土、茶叶、火炭等。有的患儿面部出现淡色白斑，巩膜（眼白）出现蓝色斑点，下唇内侧出现颗粒白点。虫积日久，反复感染，可见腹胀，腹部青筋暴露，四肢瘦弱，形成蛔疳。大便下虫，或粪便中可查出蛔虫卵。

虫阻肠道：阵发性腹痛，恶心，呕吐，腹胀，便秘，腹部可扪及大小不等粗麻绳样索状块物（蛔虫团）。舌质较红，苔白或黄，脉弦滑。

蛔厥证：突发胁腹绞痛，甚至汗出肢冷，常伴剧烈恶心、呕吐，吐出胆汁或蛔虫。病发时痛不欲生，间歇时安然无恙，一如常人。舌质红或暗，苔白或黄，脉弦数。重者腹痛持续不停，时轻时重，畏寒发热，甚则出现黄疸。

由于本病主要是由于饮食不洁以致感染蛔虫卵所致，所以重视饮食卫生是防止本病发生的主要方法。生吃瓜果要用开水洗烫，饭前便后洗手，少食生凉拌菜等。蛔虫病患者常有腹泄症状，驱虫时往往还要辅以导泻排虫，因此宜多进食富含水分易于消化的食物。驱虫时可配以理气化湿、和胃消滞之品，驱虫之后，还应继以调养脾胃的膳食，使虫去而正复。蛔虫“得酸则静，得辛则伏，得苦则下”，所以驱虫之药膳的调配不应过分矫味，以免影响疗效；并且驱虫膳食应在空腹时服用，以利药物在肠道内与蛔虫充分接触，否则疗效欠佳。在服用驱虫药时，应注意休息，并注意服后反应及排虫情况。如经食疗后疼痛不解反剧，蛔厥症甚而出现黄疸（目睛皮肤黄染）者，则以送往医院治疗为宜，以防发生意外。

辨证食疗：

1.虫积腹痛

（1）南瓜子茶

【组成】南瓜子 60 克。

【功能主治】驱除蛔虫。

【用法用量】将上药捣碎，煎水取汁。代茶饮用。

（2）椒梅茶

【组成】花椒 50 粒，乌梅 10 枚。

【功能主治】蛔虫腹痛，胆道蛔虫症。

【用法用量】将花椒捣碎，与乌梅同用沸水冲泡。代茶饮。

（3）牵牛子粥

【组成】牵牛子末 1 克，粳米 50～100 克，生姜 2 片。

【功能主治】泻水、消肿，通便下气，驱虫。可辅治腹水胀满、小便不利、大便秘结、脚气浮肿、小儿蛔虫病。

【用法用量】先用粳米煮粥，待煮沸后放入牵牛子粉末及生姜，煮成稀粥食用。

【注意事项】牵牛为峻下药，有小毒，用量过大，则会出现神经症状、血尿，大便有粘液血、剧烈腹痛等。因此，本粥只能短暂使用，切不可长久服用。

（4）花椒红糖汤

【组成】花椒 9 克，红糖适量。

【功能主治】蛔虫腹痛。

【用法用量】一同放入锅中，煎汤饮服。

（5）炒香榧子

【组成】香榧子肉 50 粒。

【功能主治】杀虫消积。

【用法用量】香榧子肉炒熟。5 岁以下小孩，将香榧子研成细末，每岁每次 1 克，用温开水吞服，日服 3 次，连服 1 周。5 岁以上每岁每次 2 粒，嚼细烂，日服 3 次，连服 1 周。

（6）生丝瓜子仁

【组成】黑色丝瓜子适量。

【功能主治】杀虫通便。

【用法用量】黑色丝瓜子剥壳留仁。5 岁以上儿童每次吃 30 粒，5 岁以下儿童每次吃 20 粒，均于早晨空腹嚼烂食之。每日 1 次，连服 2～3 天。

（7）葱汁麻油

【组成】鲜葱白 50 克，麻油 50 毫升。

【功能主治】蛔虫性急腹痛。

【用法用量】将葱捣烂后取汁，与麻油调和，空腹 1 次服下。每天 2 次，一般 1～7 次后方可缓解。

（8）萝椒粉

【组成】胡萝卜子、川椒各适量。

【功能主治】驱蛔虫。

【用法用量】胡萝卜子炒熟研末，和川椒末等份。每服 1～3 克，1 日 2 次。

（9）南瓜子仁

【组成】南瓜子适量。

【功能主治】驱虫消积。

【用法用量】南瓜子洗净，晾干，用文火炒熟，剥壳，取仁，研至极细备用。5 岁以上每次用 10～15 克，5 岁以下每次用 6～9 克，均用蜂蜜调服。日服 2 次，连服 2～3 天。

（10）槟榔汤

【组成】槟榔 50 克。

【功能主治】杀虫消积。

【用法用量】切碎后放入适量水，煎煮后服用，也可生嚼服用。小儿酌减。

（11）使君子

【组成】使君子适量。

【功能主治】驱蛔虫。

【用法用量】将使君子用文火炒熟，去壳。每岁每次服 1 粒，最大量为 10 粒，每日 1 次，清晨空腹嚼烂吞服，连服 7 天。幼儿服使君子粉，用量（克）＝年龄×0.3＋0.3。如 3 岁小儿当服 3×0.3＋0.3＝1.2 克，最多不超过 3.3 克，日服 3 次。连用 3 日。

【注意事项】服用本品有时会引起呃逆，此时用刀豆子 30 克煎汤饮服，以降气止呃。

（12）花椒粥

【组成】花椒 6 克，粳米 50 克，葱白 3 根，砂糖适量。

【功能主治】杀虫驱蛔，和胃止痛。

【用法用量】将花椒研细末，入沸粳米粥中拌匀，再入砂糖、葱白调匀，每日 2 次。连服 5 日。

【注意事项】花椒含挥发油，入锅不宜久煮。此外，本粥不宜久服，中病即止。阴虚火旺及内有实热者忌服。

（13）乌梅粥参见“小儿泄泻的食疗”。

（14）冰糖话梅参见“小儿厌食的食疗”。

（15）华佗醋蒜

【组成】大蒜 1000 克，米醋 2000 克。

【功能主治】安蛔驱虫。

【用法用量】于每年农历十二月初八将菜坛洗净，放入米醋。再将大蒜洗净，晾干水分，放入醋坛中，盖上盖，泡 1 个月后即可食用。可单食，可佐餐。

（16）华佗安蛔粥

【组成】酸石榴根 20 克，槟榔 10 枚，大米少量。

【功能主治】杀虫止痛和胃。

【用法用量】将酸石榴根、槟榔入水浓煎，去渣取汁，入大米煮稀粥。早晨空腹服食。

【注意事项】石榴根皮有一定毒性，故不可大量久服。

（17）苦楝根粥

【组成】苦楝根白皮 10～15 克（鲜者 30～45 克），粳米 50～100 克，冰糖适量。

【功能主治】杀虫驱蛔。

【用法用量】以慢火煎苦楝根皮，去渣取汁。入粳米、冰糖，煮为稀粥，空腹顿服。视驱虫情况，隔 5～7 天可再服 1 次。

【注意事项】因苦楝皮的有效成份难溶于水，故需用文火久煎。本品有毒，不可随意加大份量。

（18）猪肝君子汤

【组成】猪肝 70 克，使君子 3 克，川朴 3 克。

【功能主治】驱虫祛积，养血和中。适用于小儿蛔虫疳积。

【用法用量】将猪肝洗净切片，与使君子、川朴 2 味共煮汤，入油盐少许。吃肝喝汤，连服 3 日。

（19）君子驱虫蛋

【组成】使君子 3 克，榧子 6 克，鸡蛋 2 个。

【功能主治】杀虫消积，缓泻排虫。

【用法用量】将使君子、榧子共研细末，再将鸡蛋打一个小孔，把药末各半分装入蛋中，用湿纸封口，蒸熟。早晨或夜晚空腹 1 次服食，连服 3 日。

（20）君子瘦肉汤

【组成】使君子种仁（每岁 1 粒，总量不超过 10 粒），猪瘦肉 100 克。

【功能主治】驱蛔消疮。

【用法用量】将使君子与猪瘦肉共剁碎，隔水蒸熟，入细盐少许调味。连服两晚。

（21）白鳝汤

【组成】白鳝 1 条。

【功能主治】补虚羸，杀诸虫。适用于小儿疳积。

【用法用量】将白鳝剖去内脏，洗净切段淡煮。每日 1 次，饱食 3～5 次。

【注意事项】本品多食助湿生热，脾虚泄泻及痰多者忌服。

2.虫阻肠道

（1）胡葱汤

【组成】胡葱 50 克。

【功能主治】驱虫，松弛胆道括约肌。适用于胆道蛔虫症或蛔虫性肠梗阻。

【用法用量】胡葱洗净切短，放入适量水。煮熟后弃渣取汁，频频服用。

（2）花椒油

【组成】花椒 9 克，麻油 200 克。

【功能主治】杀虫驱蛔，润肠通便。

【用法用量】将花椒置麻油中熬煎至微焦，用纱布滤过，即成花椒油。分 1～2 次口服，小儿酌减。适用于轻度蛔虫性肠梗阻。

（3）鸡子芒硝油

【组成】麻油 200 克，生鸡蛋 2 个，芒硝 30 克。

【功能主治】杀虫导滞润下。适用于虫阻肠道。

【用法用量】搅匀服食。

（1）当归茴香油

【组成】生菜油或麻油 200 克（小儿 75～125 克），当归 30 克，小茴香 15 克。

【功能主治】杀虫润肠，理气止痛。

【用法用量】当归、小茴入油煎至焦，去药用油。顿服。

【注意事项】用此方 2～3 小时后一般可见效，若不缓解，可重复给药。梗阻解除后当服驱虫药，以防复发。

(5) 葱白油

【组成】葱白 10 根（或 30 克），生麻油或菜油 2 匙（或 30 克）。

【功能主治】安蛔通便，去积止痛。适用于虫阻肠道、食积腹痛有效。

【用法用量】葱白洗切，捣汁，与菜油共调。空腹服，1 日 2 次，连服 3 天。

(6) 姜汁蜜

【组成】鲜姜 100 克，蜂蜜 60 毫升。

【功能主治】润肠通便，止呕定痛。

【用法用量】将姜洗净去皮捣汁，调入蜂蜜，即可服食。1～4 岁 30～40 毫升；5～6 岁 50 毫升；7～13 岁 50～60 毫升。每 30 分钟 1 次，分 2～3 次服。

【注意事项】服药后 6 小时内禁食禁水。症状消失后，可进一步用驱蛔药。

3.蛔厥证

(1) 鲜黄皮

【组成】鲜黄皮（又名黄皮果）30～60 克（干品 10～20 克）。

【功能主治】胆道蛔虫症。

【用法用量】加水适量，煎至 80～100 毫升。空腹 1 次顿服，连服 2～3 天。

(2) 胡椒籽

【组成】胡椒籽 3～6 粒。

【功能主治】胆道蛔虫症。

【用法用量】打碎后加水 100 毫升，文火煎煮约半小时左右，去渣饮汤，1 次服完。如腹痛不缓解，隔 4 小时后可再服 1 次。

(3) 乌梅糖茶

【组成】乌梅 3～5 枚，红糖（冰糖）适量。

【功能主治】清暑生津，安蛔止痛。适用于暑热伤津、口渴，或胆道蛔虫症所致的腹痛等病患的辅助治疗药茶。

(4) 韭菜汁

【组成】新鲜韭菜 50 克。

【功能主治】理气止痛，驱虫通便。可用于胆道蛔虫症。

【用法用量】韭菜洗净，捣烂挤汁服用。每日 2 次，连服 5～7 日。

(5) 糯米粉蜂蜜糊

【组成】糯米粉、蜂蜜各 30 克。

【功能主治】益气补中，和胃缓急。可解除消化道平滑肌痉挛，适用于胆道蛔虫症。

【用法用量】2 味加水适量拌成糊状，煮熟后食之。

(6) 韭菜鸡蛋羹

【组成】新鲜韭菜 50～100 克，鸡蛋 2 个。

【功能主治】理气降逆，滋阴润燥。最适宜于胆道蛔虫症急性发作期的

间歇期食用，对肠道蛔虫亦有疗效。

【用法用量】将韭菜洗净，捣烂取汁，与鸡蛋调匀，蒸作蛋羹。或将鸡蛋搅匀，再将韭菜切碎，放入拌匀，入锅内煎熟（不加油盐）。顿服。

（7）醋梅汤

【组成】杨梅 500 克，酸梅 45 克，麸醋或酒醋 500 毫升。

【功能主治】止痛安蛔。

【用法用量】以上诸品共泡 1 瓶备用。遇小儿蛔积或胆道蛔虫腹绞痛，速取泡药的酸醋 30 毫升服用。

【注意事项】此法属止痛安蛔治标之法，病情控制后，要进一步做驱虫治疗。

（8）熊胆饮

【组成】熊胆如豆大 1 块

【功能主治】杀虫止痛。用于治疗蛔虫病引起的心痛有良效。

【用法用量】和水服下。

（9）乌梅汤

【组成】乌梅 30 克。

【功能主治】安蛔止痛。

【用法用量】煎汤频饮。

【注意事项】痛止后继以驱虫治疗。

（10）米醋

【组成】米醋适量。

【功能主治】解毒杀虫，消食止呕。用于胆道蛔虫症。

【用法用量】①取醋 60 毫升，加入少许花椒，煮开唇去花椒 1 次服下。②取醋 30 毫升，加温开水 50 毫升，缓缓口服。据需要每隔 3～4 小时继续服用。③取醋 60 毫升，1 次温服。痛止后，服驱虫药。④取醋 30 毫升，温服。6 小时 1 次，连服 2 天。可驱蛔虫。

（11）姜汁饮

【组成】鲜姜 30 克。

【功能主治】杀虫定痛。

【用法用量】鲜姜捣烂取汁，加水 20 毫升冲服。一般服后即可见效。如首次无明显效果，可在 1 小时后加服 1 次，以后隔 4 小时服 1 次。

（八）小儿遗尿的食疗

遗尿又称遗溺、尿床，是指在无神经系统、内分泌系统、泌尿道疾病时，小儿睡中小便自遗，醒后方觉的一种病症。若婴幼儿时期，由于生理上脏腑娇嫩、气血未充、智力未健全、神经系统发育未成熟，对排尿的自我控制能力较差，或学龄前儿童由于白日游戏过度，精神疲劳，以及睡前多饮等原因，而偶然发生遗尿，这些都不属于病态。如年满 3 岁，特别是 5 岁以上智力正常的小儿，在睡眠时不能自主控制排尿，睡觉时经常遗尿，轻者数夜一次，重者甚至一夜数次，则为病态。但在作出诊断时，应排除下列常见的器质性病变：由于包茎、包皮过长、尿道口炎、蛲虫病、尿路感染等局部刺激引起的反射性排尿；糖尿病和尿崩症时尿量过多；神经系统病变如脊髓炎或脊髓损伤后遗症、脊椎裂及隐性脊椎裂、癫痫等。因这类患儿，只有治好原有的疾病，遗尿才能随之而愈。排除了这些疾病引起的遗尿，即只有属于功能性的遗尿，才适应本节所介绍的各种食疗处方的治疗。

遗尿症多自幼得病，但也有在儿童时期发生的。可以为一时性，也有持续数月后消失，而后又再出现者。有的持续数年到性成熟时才消失，甚至有的成人也有遗尿者。遗尿若长期不愈，患儿容易因遭受精神上的威胁而产生自卑感，因而对小儿的智力、体格发育部会产生影响。

本病主要发生于 3～12 岁的儿童，虽然常在睡眠中遗尿，但平时没有排尿困难或剩余尿（小便排不干净）。祖国医学认为，小便的正常排泄，虽然主要与膀胱的气化功能有关，即膀胱的气化功能正常，则小便亦正常，如膀胱的开合（气化）功能失常，不能约束，则发生遗尿，但造成膀胱不能约束的原因是多方面的，与肺、脾、肾等脏均有关系。主要则可分为：下元虚寒，肾气不足；脾肺气虚，膀胱失约；肝经湿热，火热内迫三个方面。它们的症状分别表现为：

下元虚寒：经常遗尿，多则一夜数次，醒后方觉。精神疲乏，面色苍白，肢凉怕冷，下肢无力，小便清长，舌质较淡，智力较差。

脾肺气虚：经常遗尿，少气懒言，神疲乏力，面色苍黄，食欲不振，大便溏薄，经常出汗，舌苔薄嫩，脉来无力。

肝经湿热：遗出之尿量不多，但尿味腥臊，尿色较黄。平时性情急躁，或夜间梦语、龄齿（夜间磨牙），唇红，舌苔黄，脉数（跳得较快）有力。

对于遗尿的预防，在明确诊断、排除其他器质性病变以后，首先应耐心教育，鼓励患儿消除怕羞、紧张不安、自卑、恐惧等精神因素，帮助患儿建立战胜疾病的信心。特别注意不能一味地指责甚至打骂，以免加重患儿的精神负担。教育患儿白天不宜过度游玩，以免疲劳贪睡以致尿床。在晚餐时尽量少吃稀饭、菜汤等，每日晚饭后注意控制饮水量，并在临睡前提醒患儿排尿，睡后按时唤醒排尿 1～2 次，从而逐渐养成能自行排尿的习惯。

辨证食疗：

下元虚寒型

（1）缩尿茶

【组成】乌药叶不拘量。

【功能主治】温肾散寒，缩小便。适用于遗尿及虚寒所致的尿频清长等。

【用法用量】上药加水煎较浓汁，代茶。每日 1 剂，不拘时当茶温服。

【注意事项】晚饭后不能饮服。

（2）益智缩尿茶

【组成】益智仁 6 克，金樱子 6 克，乌药 5 克。

【功能主治】培元补肾，法寒止尿。适用于遗尿症及肾虚尿多尿长。

【用法用量】上 3 味加水 1 碗，煎成半碗。每日 1 剂，代茶徐徐服完。

（3）乌龟炖公鸡

【组成】乌龟 500 克，小公鸡肉适量。

【功能主治】适用于小儿遗尿、夜尿增多、老人尿多。

【用法用量】共炖熟，以食盐调味，食之。

（4）鸡肠饼

【组成】公鸡肠 1 具，面粉 250 克。

【功能主治】缩尿止遗。

【用法用量】将公鸡肠剪开，洗净，焙干，用擀面杖擀碎。加入面粉，混合均匀。加水适量，合成面团。稍加油盐，如常法烙饼。分顿食之。

（5）山萸肉粥

【组成】山茱萸 15～20 克，粳米 30～60 克，白糖适量。

【功能主治】补益肝肾，涩精敛汗。适用于遗尿、小便频数、虚汗不止等。

【用法用量】先将山茱萸洗净，去核，与粳米同煮粥。将成时，加入白糖稍煮即可。

（6）苁蓉羊肉粥

【组成】肉苁蓉 10～15 克，精羊肉 60 克，粳米 60 克，细盐少许，葱 2 茎，生姜 3 片。

【功能主治】补肾助阳，健脾养胃，润肠通便。适用于肾阳虚衰所致的阳痿、遗精、早泄、女子不孕、腰膝冷痛、小便频数、夜间多尿、遗尿，以及平素体质羸弱、劳倦内伤、恶寒怕冷、四肢欠温、脾胃虚寒、院腹隐痛、老人阳虚便秘。

【用法用量】分别将肉苁蓉、羊肉洗净后切细。先用砂锅煎肉苁蓉，取汁，去渣，入羊肉、粳米同煮。待煮沸后，再加入细盐、生姜、葱白煮为稀粥。

【注意事项】苁蓉羊肉粥属温热性药粥方，适宜于冬季服食。以 5～7 天为 1 疗程。夏季不宜服食。凡大便溏薄、性机能亢进的人，也不宜选用。

（7）狗肉粥

【组成】狗肉 100 克，大米 150 克。

【功能主治】健脾补肾壮阳。适用于遗尿等。

【用法用量】将狗肉洗净，切成碎末备用。将大米淘洗干净，放入锅中，加水煮之。待半熟时，加入狗肉未搅匀，煮烂，即可食用。

（8）雀儿药粥

【组成】麻雀 5 只，菟丝子 30～45 克，覆盆子 10～15 克，枸杞子 20～30 克，粳米 60 克，细盐少许，葱白 2 茎，生姜 3 片。

【功能主治】壮阳气，补精血，益肝肾，暖腰膝。适用于肾气不足所致的阳虚羸弱、阳屡（即性机能减退）、早泄、遗精、腰膝酸痛或冷痛、头晕眼花、视物不清、耳鸣耳聋、遗尿多尿、妇女带下。

【用法用量】先把菟丝子、覆盆子、枸杞子一同放入砂锅内煎取药汁，去掉药渣。再将麻雀去毛及肠杂，洗净用酒炒。然后与粳米、药汁加适量水

一并煮粥。欲熟时，加入细盐、葱白、生姜，煮成稀粥服食。

【注意事项】雀儿药粥以冬季食用为好，可 3～5 天为 1 疗程。但发热病人和性机能亢进者忌眼。

（9）芡实粉粥

【组成】芡实粉 30 克，核桃肉 15 克（打碎），红枣 5～7 个（去核）。

【功能主治】促进发育。适用于遗尿。

【用法用量】芡实粉先加凉开水打糊，再加滚开水搅拌。然后加入核桃肉、红枣肉，煮成糊粥，加糖。不拘时服用。

（10）韭菜粥参见“小儿泄泻的食疗”。

（11）羊骨粥参见“小儿泄泻的食疗”。

（12）附子牛肉汤

【组成】附子（中药，最好选用黄厚附块，中药店有售）9 克，牛肉 100 克。

【功能主治】脾虚肾虚的遗尿。

【用法用量】牛肉洗净，切成小块，与附子共同放入锅内。加入绍兴酒，不必放水，用文火煮 8～10 个小时。然后滤取牛肉汁，加盐。临睡前温服。牛肉在第二天早晨可以当菜吃。此法宜在冬季服用，可以连服 3 个月。

（13）狗肉炖黑豆

【组成】狗肉 150 克，黑豆 20 克。

【功能主治】补血脉，厚肠胃，实下焦，填精髓。适用于较大儿童下元虚寒的遗尿，最为适宜。

【用法用量】均洗净后，放入砂锅内加水适量，文火煨至极烂，加糖调味（加盐亦可）。1 天内分次食完。适用于 5 岁以上儿童在冬季进服，连服 15 天。

（14）桑螵蛸炖猪腰

【组成】桑螵蛸 7 个，猪腰子 1 个。

【功能主治】补肾止遗。适用小儿肾虚遗尿。

【用法用量】加适量调味品炖服，吃猪腰与汤。每日 1 剂。

（15）巴戟炖鸡肠

【组成】巴戟天 15 克，鸡肠 2～3 副。

【功能主治】补肾止遗。适用于肾虚夜尿多及遗尿者。

【用法用量】将鸡肠剪开，洗净，与巴戟天一同加清水 2 碗，煎至 1 碗。用食盐少许调味。饮汤食鸡肠。

（16）乌梅蚕蛹汤

【组成】乌梅 3 克，蚕蛹 20 粒，白糖适量。

【功能主治】补肾止遗。适用于小儿遗尿。

【用法用量】加水适量煮汤。1 天分 2 次调白糖饮汤，食蚕蛹。

（17）韭菜子面饼

【组成】韭菜子 3 克，面粉 30 克。

【功能主治】补肾止遗。适用于小儿遗尿。

【用法用量】韭菜子研成细粉，同面粉做成面饼，加糖或盐调味蒸熟。1 天分 2 次食。

（18）山药茯苓包子

【组成】山药、茯苓各 100 克，面粉 200 克，白糖 300 克。

【功能主治】温补脾肾，缩尿止遗。适用小儿遗尿。

【用法用量】山药、茯苓研粉，放大碗内加水适量，浸泡成糊。蒸半小时后，调面粉 200 克、白糖 300 克及猪油、青丝、红丝（或果料）少许成馅。另取发酵调碱后的软面与馅料包成包子，蒸熟即可。温热取食适量。

（19）药蒸肚片

【组成】熟猪肚 240 克，鸡清汤 500 克，枸杞子、党参、荔枝、制附片、山药各 10 克，红枣 20 克，桂圆 20 克，白胡椒 3 克，冰糖 30 克，盐 1 克，熟猪油 10 克。

【功能主治】补脾益气，固肾缩尿。适用小儿遗尿兼脾虚溏泄者。

【用法用量】将猪肚切成 1 寸 5 分长、6 分宽的长块，4 药、红枣洗净，桂、荔去壳。将以上原料一同装入釉钵内，再放白胡椒（用刀拍碎）、盐、熟猪油、冰糖，隔水蒸半小时。再加入鸡清汤，蒸至软烂为止。去附片，其余都可以吃。随意食用。

（20）韭菜河虾

【组成】河虾 500 克（虾仁 250 克亦可），韭菜 250 克。

【功能主治】补肾止遗。适用小儿腰膝无力，遗尿，盗汗。

【用法用量】将河虾的头和壳去掉，但要留下尾巴，因为虾烧好后，尾巴变成红色，衬上碧绿的韭菜，十分醒目。在加工好的河虾里，放 15 克黄酒、少许盐和味精，再加 1 只鸡蛋的蛋清、10 克于淀粉，充分调匀（上浆）。把炒锅里的油烧到三成熟（热而不冒烟），倒入上过浆的虾滑炒。看到虾变颜色，就可以出锅了。用旺火把油烧到高热，倒入韭菜煸炒，再加少许黄酒、盐、味精和清汤，然后倒入河虾，快速翻炒。出锅前，加少许水淀粉勾芡，浇些熟油。

（21）生焖狗肉

【组成】带骨狗肉 1500 克，蒜苗 90 克，姜片 60 克，蒜泥 3 克，陈皮 3 克，盐、味精、辣椒、豆瓣酱、芝麻酱、红糖、酱油、料酒适量，鸡清汤 1500 毫升，花生油 60 克（其他植物油亦可）。

【功能主治】温肾壮阳，补脾健胃。

【用法用量】将狗肉切块（每块约重 15 克），蒜苗切成 4 厘米的段，辣椒切成细丝。铁锅烧热，下狗肉炒干水分取出。用旺火烧热铁锅，下花生油 30 克，放入蒜泥、豆瓣酱、芝麻酱爆炒。再下姜片、蒜苗、狗肉，边炒边加花生油 30 克。约炒 5 分钟，烹入料酒，加鸡清汤、盐、陈皮、酱油、红糖。烧沸后转入砂锅，焖 90 分钟。上桌前加入味精即可。

（22）狗龟肉

【组成】狗肉、乌龟肉各 30 克。

【功能主治】补肾止遗。适用于小儿遗尿。

【用法用量】煮烂加食盐调味食用。

（23）桂末鸡肝丸

【组成】肉桂适量，雄鸡肝 1 个。

【功能主治】温补脾肾。适用于小儿遗尿。

【用法用量】2 味等量，捣烂后制丸如绿豆大，温汤送下。每服 2～4 克，每日 3 次。

（24）黑豆餐

【组成】黑豆 500 克。

【功能主治】补肾止遗。适用于小儿遗尿。

【用法用量】用小儿自己的小便，浸至黑豆皮起皱纹。取出黑豆晾干炒熟。每次嚼 10～20 粒，淡盐水送服，1 天 2 次。

（25）核桃蚕蛹汤

【组成】核桃肉 100～150 克，蚕蛹 50 克（略炒）。

【功能主治】益气补肾固涩。适用于肾虚遗尿、腰膝酸软、阳痿滑精、瘠积、肺结核、胃下垂。

【用法用量】隔水蒸，去蚕蛹。分数次服。

（26）五味子膏

【组成】北五味子 500 克。

【功能主治】固精，缩尿。适用于肾虚遗精、遗尿等。

【用法用量】将五味子洗净，水浸一宿，以手按去核。另用温水将核洗取余味，过滤浸液及洗液，置砂锅内。入蜂蜜 1000 克，文火熬为稠膏，收贮备用。每次温开水冲眼 5～10 毫升，1 日 2～3 次。

（27）金樱子粥

【组成】金樱子 15 克，粳米（或糯米）30～60 克。

【功能主治】收敛固涩。适用于小儿遗尿、遗精、久泻、妇女带下、子宫脱垂等。

【用法用量】先煮金樱子，取浓汁，去渣。入米煮粥。每日空腹食 2～3 次。

（28）金樱子炖猪小肚

【组成】金樱子 30 克，猪小肚 1 个。

【功能主治】收敛固涩。适用于遗尿、遗精、久泻、妇女带下、子宫脱垂等。

【用法用量】金樱子去净外刺和内瓤，与猪小肚一同加水适量炖服。每日 1 次。

（29）金樱子煮鸡蛋

【组成】金樱子 30 克，鸡蛋 1 个。

【功能主治】收敛固涩。适用于遗尿、遗精、久泻、妇女带下、子宫脱垂等。

【用法用量】金樱子去外刺及内瓤，与鸡蛋炖煮后喝汤吃蛋。

（30）金樱子膏

【组成】金樱子（经霜后之鲜果最佳）适量。

【功能主治】收敛固涩。适用于遗尿、遗精、久泻、妇女带下、子宫脱垂等。

【用法用量】剖开去种子及毛、洗净，捣碎。煎煮后滤取药液，去渣。再浓缩药液为稀汤状之滋膏。每服 5 毫升，1 日 2 次。

（31）菟丝子粥

【组成】菟丝子 30 克，粳米 60 克，白糖适量。

【功能主治】补肾固精，养肝明目，益脾止泻，安胎。适用于腰膝酸软、尿频、遗尿、阳萎、遗精、早泄、不育、不孕、头昏眼花、视物不清、久泻不止，以及妇女带下、习惯性流产。

【用法用量】将菟丝子洗净后捣碎，加水煎煮取汁，去渣，入米煮粥。粥将熟时加入白糖，稍煮即可。日分 2 次空腹服。

（32）肉桂炖鸡肝

【组成】肉桂 3 克，公鸡肝 2 具。

【功能主治】温补肾阳。可辅治小儿遗尿、多伴怕冷、手足易凉。

【用法用量】肉桂捣碎，研末。鸡肝用清水冲洗干净，放入带盖碗内。将肉桂末撒在鸡肝上，盖上碗盖，入锅，隔水蒸熟，趁热吃肝。每日 1 次，10 次为 1 疗程。若 1 个疗程未愈，可隔 1 周后再服 1 个疗程。

（33）韭菜根汁

【组成】韭菜根 25 克。

【功能主治】健胃提神，温中行气，壮阳。可辅治小儿遗尿。

【用法用量】将韭菜根洗净后，放入干净纱布中绞取汁液，煮开温服。1日两次，连服 10 天。

（34）鸡肠粉

【组成】公鸡肠 1 具。

【功能主治】温肾止遗。可辅治小儿遗尿。

【用法用量】将鸡肠剖开后洗净，放在火上焙于研末。每次取 10 克温开水送服，1 日 2 次，连服 7～10 天。

（35）炸虾腰

【组成】虾仁 50 克，猪腰 50 克，笋片 25 克，水发香菇 5 克，高汤适量，蛋清少许，葱白、料酒、酱油、麻油、白糖、细盐、淀粉各少许，熟猪油 250 克（实耗 25 克）。

【功能主治】补肾壮阳，生精填髓。可辅治小儿遗尿。

【用法用量】虾仁洗净，沥去水份，用盐、蛋清、干淀粉各少许拌匀，置于冰箱中 2 小时。猪腰剥去外膜，切成两片，去腰臊，划麦穗形花刀，在开水锅中氽透即放冷水中浸泡。水发香菇切片，葱白切丝。锅置火上，倒入熟猪油。待油热后下虾仁，迅速拔散，虾仁泛白时倒入腰花。略炒即倒入滤勺。原锅留底油，下葱白、笋片、香菇，以及料酒、酱油、盐、高汤煮沸。再加入水淀粉、虾、腰花，翻炒，淋上麻油即可出锅。佐餐食用。

（36）乌龟肉汤

【组成】乌龟肉 250 克。

【功能主治】滋阴补血。可辅治遗尿和身体虚弱。

【用法用量】加适量水煮烂，食盐调味。佐餐食用。

（37）内金猪肚散

【组成】鸡肫皮（即鸡内金）1 个，猪尿胖（又叫猪小肚、猪膀胱）1 个。

【功能主治】涩精缩尿。可辅治小儿遗尿。

【用法用量】将鸡肫皮及猪尿胖分别洗净，晒干，用小火焙干焙黄，捣碎研末。每晚临睡前用白开水冲服 10～15 克。

（38）桑螵蛸高粱米粥

【组成】高粱米 50 克，桑螵蛸 10 克。

【功能主治】健脾补肾，缩尿。可辅治小儿遗尿。

【用法用量】将桑螵蛸装在干净的小布袋里，扎住袋口，置锅内，加水适量。煮沸后改小火煎 20 分钟，取出桑螵蛸袋。将洗净的高粱米放入汤液中，继续加热，熬成粥。每日 1 次作为早餐或晚餐吃，连服 1 个月。症状减轻后，休息 1 周，再服 1 个月即可收效。

2.脾肺气虚型

（1）银杏豆浆

【组成】白果（又叫银杏）每岁 1 粒，最多不超过 7 粒，豆浆 1 碗。

【功能主治】白果有紧张膀胱括约肌的作用，豆浆宽中益气，健脾胃。可辅治小儿遗尿。

【用法用量】去掉白果外壳及芽心，捣碎，置带盖的碗（或杯子）内。豆浆入锅加热，煮沸立即冲入盛白果的碗内，加盖焖 5 分钟。滤出豆浆，去掉白果渣，趁热喝豆浆，每日 1 剂，10 日为 1 疗程。

【另方】取白果 5～7 粒，去掉外壳及芽心，用小火炒香炒熟。直接将炒过的白果放嘴里细细嚼碎慢慢咽下。每日 2 次，吃到不尿床为止。

（2）荔枝枣泥羹

【组成】荔枝、大枣各 10 枚。

【功能主治】补脾生血。可辅治小儿遗尿、尿频而量少、食欲不振、大便呈糊状。

【用法用量】大枣入锅，加水煮熟后，去皮去核，并捣成泥。荔枝去壳及核后，将荔枝肉与枣肉入锅，加水煮枣汤汁半碗，加热熬至汤浓稠即可。

（3）红枣茶

【组成】白糖 10 克，红枣 10 枚，绿茶 10 克。

【功能主治】健脾和胃，醒脑壮神。可辅治小儿遗尿。

【用法用量】茶叶用开水冲泡焖 5 分钟。红枣洗净掰开，放入茶缸内，加水 200 毫升，煮沸 10 分钟。倒入茶汁，加入白糖，混匀，饮汤吃枣。每日 1 剂，连服数日。

（4）白果腐皮粥

【组成】白果 10 克左右，豆腐皮 60～80 克，大米适量。

【功能主治】肺虚喘咳，遗尿，小便频数，妇女体虚白带过多。

【用法用量】白果去壳及果蕊，3 味同煮成稠粥食用。

【注意事项】煮时锅盖勿盖紧，使毒素易挥发散失。

（5）白果猪膀胱汤

【组成】白果仁 10 粒，猪小肚（膀胱）1 个。

【功能主治】小儿遗尿。

【用法用量】猪膀胱洗净，放入白果仁，加水适量炖至猪膀胱熟透。1 天内食完。

（6）炒龙虱

【组成】龙虱适量。

【功能主治】小儿遗尿。

【用法用量】加油、盐适量炒熟。每晚睡前服 3～5 只。

（7）山药鱼片汤

【组成】鱼肉 80 克，萝卜 30 克，味噌 30 克，海带 30 克。

【功能主治】小儿遗尿，盗汗。

【用法用量】锅内放 1 碗水（可酌量增减），将海带切成小段放在水里煮。煮滚后将海带捞上来，即将弄碎的山药放入汤内，并将味噌加入拌和溶开。再将鱼肉片及萝卜丝一同放入，盖锅煮。因为味噌是咸的，暂时不要放盐。煮开之后尝一次咸淡，咸则加水，淡则加盐。味调好之后再煮片刻，盛到碗内时可随意放胡椒粉、葱花等。佐餐食用。

（8）猪脬黄芪汤

【组成】新鲜猪脬 1～2 个（3～5 岁 1 个，6～8 岁 2 个，9～12 岁 3 个，均为中等大小），炙黄芪 10～30 克，食盐适量。

【功能主治】猪脬为血肉有情之品，以腑补腑；黄蔑能补脾肺之气，治气虚下陷，并能促进正常的水液代谢。适用于脾肺气虚之遗尿。

【用法用量】先将猪脬洗净，每个装入炙黄芪 10 克，适量食盐，用棉线扎紧膀胱口。加少量水，用文火蒸烂，弃去黄芪。趁热令小儿 1 次或几次吃完肉，喝尽汤。如未愈，1 周后可再服 1 剂，3 剂为 1 疗程。80%的患儿可获痊愈，效果很好。

（9）白果覆盆子煮猪小肚

【组成】白果 5 枚（炒熟去壳），覆盆子 10 克，猪膀胱 100～150 克（洗净，切成小块）。

【功能主治】固摄小便，适用于小儿遗尿。

【用法用量】共放锅内，加清水适量煮至熟透。加调味品后，吃肉饮汤。

3.肝经湿热型

茼蒿菜胡子鲶汤

【组成】茼蒿 250 克，胡子鲶（塘虱鱼）1 条。

【功能主治】小儿遗尿。

【用法用量】胡子鲶去内脏，同茼蒿菜加水适量煮汤，油、盐调味。1 天内食完。

（九）小儿缺钙的食疗

钙是人体生存所必需的营养素中的无机元素（泛指人体生理需要的各种化学元素）之一，它是人体骨骼、牙齿的重要组成成分。特别是小儿，处于生长发育长骨骼最迅速的时期，对钙的需求也就相对较大，若钙的摄入量不足，或代谢失调，引起缺钙，则极易发生佝偻病。

现代医学认为，人体钙的吸收与利用，与体内维生素 D 的含量相关。因维生素 D 的作用是促使肠道里的钙吸收入血液，通过血流分布全身，再促进血液里的钙沉积入骨，以保证人体骨骼、牙齿正常钙化，使小儿的软骨渐渐发育成坚硬的骨头，构成健全的骨骼和牙齿。

缺钙，无论男女老幼均可出现，因而有人认为，钙是人的一生中须特别注意不断补充的重要物质。但若因缺钙而致佝偻病，则主要发生在 3 岁以内的小儿。

钙还有安定神经、调节汗腺、促使肌肉发育与增强抵抗力的作用。因此，小儿轻度缺钙，主要表现为夜啼、多汗和抵抗力差，这种孩子睡眠少，而且容易惊醒，甚至一夜惊醒好几次，醒来哭闹不休，或玩耍一阵，才能入睡，白天也睡不安稳。患儿多汗，以头、胸和背部出汗最多，可使衣服、枕头和被子俱湿。由于小儿后枕部多汗，时间一长局部会引起瘙痒，常在潮湿的枕头上摩擦，以致此处的头发渐渐脱落，形成“枕秃”。这是本病的特征之一。患儿抵抗力差，经常感冒发热，或患扁桃体炎、咳嗽等病。若因此而影响到生长发育，部分病儿会显得比一般孩子软弱，坐、立、行走都较晚，出牙偏迟，或者伴有食欲不振、贫血等。若不及时治疗，病情进一步发展，会引起骨骼的病变。比较常见的有方头、串珠肋、肋缘外翻和下肢骨胳变形等。所谓“方头”，是由于额骨两侧中心和左右顶骨中心增厚突起，头上出现四个“角”，因而略呈方形。所谓“串珠肋”，是指患儿的肋骨和肋软骨交界处，常呈半球状突起，十根肋骨的球形隆起，上下连起来看，就像一串珠子。有些患儿的胸廓下部靠近肋弓边缘处，出现一条水平方向的沟，使肋缘下边向外翻，西医称这条沟为“哈氏沟”。1 岁以上的小儿开始站立。由于缺钙，患儿的骨骼较软，在上身重量的压迫下，下肢渐渐变形，而出现“O”形腿或“X”形腿等畸形现象。这些因缺钙未及时治疗而引起的骨骼病变，就是佝偻病。有些患儿，由于血清钙低下，因而神经肌肉兴奋性增强，出现惊厥和手足搐搦等症状。其表现为多次无热惊厥，屡发屡停，每次持续数秒钟至数分钟。惊厥时大多知觉丧失，手足发生节律性抽动，面部肌肉痉挛引起小抽动。严重病例可见喉痉挛所致喉鸣、呼吸困难与紫钳。严重缺钙时因抽痉、喉痉挛可致窒息死亡，须迅速送医院抢救。

祖国医学认为，本病与脾肾虚有关。脾为气血生化之源，脾虚则气血不足，骨骼生长缺乏物质基础；肾主骨，促进生长发育，肾虚则全身骨骼发育障碍。所以治疗以健脾益气、补肾壮骨为主。

本病在平时须注意摄取易于消化的食物，不可让孩子偏食，特别是注意适当多吃动物肝脏、鸡蛋、黄豆制品、绿色蔬菜。但不宜多食菠菜，因菠菜中含有多量的草酸，草酸进入人体后，可与肠道中其他食物中的锌、钙等矿物质结合而排出体外。另外，要注意让孩子适当多在户外活动，多晒太阳。因阳光中含有紫外线，可使皮下的胆固醇转化成维生素 D，对缺钙有辅助治疗作用。当然，日光照射时间不可过长，特别是天气炎热季节更应注意，以

免紫外线照射过多引起皮炎。

辨证食疗：

(1) 蛋皮末

【组成】鲜蛋皮适量。

【功能主治】缺钙，小儿软骨病。

【用法用量】焙干研末，掺食物中，长期食用。

(2) 胡萝卜粥

【组成】胡萝卜、粳米适量（据饭量而定）。

【功能主治】健脾和胃，下气化滞，明目。适用于消化不良、夜盲症、小儿软骨病、营养不良等。

【用法用量】胡萝卜洗净切碎，2 味同入锅内，加水适量，用武火煮至米花粥稠即可。但不宜太厚。早晚餐温热服食。

【注】有研究证明，萝卜中钙的含量，叶比根茎多 4 倍，维生素 A、B1、C 等的含量亦比根茎丰富，因而以萝卜叶煮粥（粥将成时放入洗净切好的萝卜叶，以熟而仍绿为度，可加适量食盐调味）或经常以萝卜叶烧熟当菜佐餐，亦是补充钙质的一种辅助食疗方法。

(3) 猪骨汤

【组成】猪骨头（羊骨头亦可）适量，醋少许。

【功能主治】补钙。可辅治缺钙引起的佝偻病。

【用法用量】将骨头砸碎，加醋少许，加水适量（漫过骨头），加少许葱、姜、味精、食盐，熬煮 3 小时，汤浓即可。每日 2～3 次，每次服汤 1 小碗。

(4) 红烧甲鱼

【组成】活甲鱼 1 只（500 克），料酒、酱油、白糖、淀粉、味精、猪油、奶汤、葱、姜、蒜各适量。

【功能主治】益气补虚，滋阴养肺。主要辅治佝偻病、软骨病、角膜炎、皮炎、胃肠炎、营养不良。

【用法用量】将甲鱼剁下头及颈，沥干血液后用清水洗净。放在锅里倒上开水，盖上盖，在旺火上烧开锅后立即撤火，焖半小时后取出。用刀刮去附在甲鱼肚上和四周软肉上的厚膜，揭开甲鱼的硬盖，去五脏，剁下指甲和尾巴，用清水洗净。切成小方块放在开水锅中烫一下，冲洗以去腥味。最后把甲鱼块放入热汤锅中，在旺火上煮开后，放入葱、姜、蒜及料酒、酱油等佐料。再在微火上慢慢炖烂。放入白糖、味精、湿淀粉，用力搅几下，浇上猪油即可佐餐食用。

(5) 清炖两骨汤

【组成】猪骨头 250 克，乌鱼骨 250 克，盐少许。

【功能主治】补虚益肾，补充钙质。可辅治小儿软骨病、出齿不齐、发育缓慢、头颅畸形。

【用法用量】新鲜两骨洗净，砸碎，加清水适量。炖至汤呈白色粘稠时，加盐少许调味，弃渣饮汤。每日 1～2 次，经常食用。

(6) 牡蛎面条

【组成】鲜牡蛎肉 100 克，面条适量。

【功能主治】补益精气，强健筋骨。可辅治佝偻病。

【用法用量】将牡蛎肉与面条及调味品一起煮熟。每日 1～2 次，当点心

吃。

（7）虾皮豆腐

【组成】虾皮 20 克，豆腐 50 克，盐少许。

【功能主治】补肾固齿，开胃化痰，调和脾胃，清热生津。可辅治小儿佝偻病。

【用法用量】虾皮洗净，豆腐沸水烫过捞出切小块。虾皮入锅，加水半碗煮沸，再将豆腐块入锅，共煮沸 10 分钟。放少许盐和麻油调味。吃豆腐喝汤，佐餐或单独服食。1 天 1 剂，可连服数天。

（8）虾皮韭菜

【组成】虾皮、韭菜各适量。

【功能主治】温肾补肾。可辅治小儿佝偻病。

【用法用量】虾皮炒韭菜，每日 1 次，佐餐食用。

（9）黄芪猪肝骨头汤

【组成】黄蔑 30 克，五味子 3 克，猪肝 50 克，猪腿骨（连骨髓）500 克。

【功能主治】补气，益肾，壮骨。

【用法用量】先将猪腿骨敲碎，与黄芪、五味子一起加水煮沸，改用文火煮 1 小时。滤去骨片与药渣，将肝切片入汤内煮熟。加盐、味精少许调味。吃肝喝汤，分 2 次服完。宜经常服用，直至病愈。

（10）香蕈

【组成】干香蕈 9 克。

【功能主治】预防佝偻病。

【用法用量】先用开水泡发、发透后再将香蕈洗净，放入锅内，加水适量。将泡发香蕈的开水去掉沉淀物后，一起倒入锅内煎煮。喝汤，每日 3 次温服。

（11）龟版

【组成】龟版（乌龟的腹部甲壳）适量。

【功能主治】补肾，健骨。辅治佝偻病。

【用法用量】将龟版用清水浸泡 3 日（需每天换水），刮去污垢，放入砂锅内，加多量的水，用文火煮。每天煮 8～10 小时，连煮 3 天。取出晒干，研为细末。每次 1 克，每日 2～3 次，开水吞服。

（12）白胡椒蛋皮散

【组成】白胡椒 20 粒，鸡蛋皮 2 个。

【功能主治】缺钙抽搐。

【用法用量】将其炒黄后共研粉，分为 14 包。每天 1 包，开水冲服。

（十）小儿多汗的食疗

汗是由汗腺分泌、皮肤排出的一种津液。汗液能润泽肌肤，调和营卫，清除废秽。小几时期，由于代谢旺盛，活泼多动，出汗常比成人量多。尤其婴幼儿皮肤含水量较大，微血管分布较多，由皮肤蒸发的水分也较多。皮肤通过蒸发水分（出汗）和辐射来散热，以调节人的体温（亦即调和营卫）。皮肤的散热作用约占人体散热的 2/3，而其中出汗占散热量的 28%。即使见不到出汗，皮肤也有水分在蒸发。借此以散热，称为不显性出汗。因此，在日常生活中，若因天气炎热，或衣着过厚，或喂奶过急，或活动剧烈，都可以引起出汗。如果没有其他疾苦，是正常现象。因此时的多汗为机体调节体温所必需，故称为生理性多汗。只有在安静状态下（如平卧、睡眠时），半身或全身出汗，甚至大汗淋漓，才属于本节所说的多汗症范围，即所谓病理性出汗。

病理性出汗又有多种原因所形成，如中毒、中医所说的温热病（部分急、慢性感染性疾病）等，即可引起多汗。而这类多汗，须治疗引起多汗的原发疾病，病好了，多汗现象也就自然随之消失。本节所讨论的，仅限于无明显的其它可引起多汗的疾病者，亦即主要适应于因体虚（体质差）而致的出汗，即平常所说的“ 虚汗 ”。

小儿虚汗，一般有自汗、盗汗之分。睡中汗出、醒时汗止者称为“盗汗 ”，不分醒、睡，无故汗出的称为“ 自汗 ”。从中医理论的角度，又把自汗的原因归结为阳虚，把盗汗的根源归结为阴虚。而不论自汗、盗汗，又各有阴阳的见证。究其原因，有表虚不固，卫失外护；营卫失调，腠理不密；气阴虚弱，汗液外泄三个方面。其主要表现为：

表虚不固：以自汗为主，或伴盗汗。患儿汗出以头部、肩背较为明显，活动则更甚，兼见神倦乏力，面色少华，肢端欠温（手足发凉）。平时容易感冒，舌质较淡，或舌边多齿印，舌体胖嫩，苔薄，脉象较弱。

营卫不和：自汗为主，汗出遍身，微寒怕风，不发热，或伴有低热，精神疲倦，胃纳不振，舌质淡红，苔薄白，脉缓。

气阴虚弱：以盗汗为主，也常伴自汗。患儿一般身体消瘦，汗出较多，神萎不振，心烦少寐，寐后汗多，或伴低热、口干、手足心灼热、哭声无力，形体虚弱，口唇淡红，舌质淡（或红），苔少或见剥苔，脉细弱或细数。

对于多汗症的患儿，应注意合理喂养，并进行各种体格锻炼，以增强患儿体质。得了各种急慢性疾病，应积极治疗和注意病后调理。汗出后谨防当风及勿用冷湿毛巾揩拭，以免受凉引发其他疾病。要忌食辛辣食物。

食疗处方：

1.自汗

（1）糯米麦粥

【组成】糯米 50 克，小麦 60 克。

【功能主治】养心神，敛虚汗，厚肠胃，强气力。适用于小儿脾胃虚弱、自汗神疲，妇女心神不宁、神经衰弱。

【用法用量】同煮粥。食时加适量糖调味，作早点或晚餐用之。

（2）炒豆腐皮

【组成】豆腐皮 1 张。

【功能主治】养胃敛汗。

【用法用量】将豆腐皮洗净，以温水泡发后切丝。用素油煸炒，调以葱盐食之。每日 1 张，不限疗程。

（3）黄芪红枣汤

【组成】黄芪 15 克，红枣 20 只。

【功能主治】益气固表止汗。

【用法用量】加水适量，文火煎煮 1 小时以上。每日 1 剂，分 2～3 次，食枣喝汤。连服 15 天为 1 疗程。

（4）浮小麦羊肚汤

【组成】浮小麦 30 克，羊肚 50 克。

【功能主治】健脾止汗。

【用法用量】将浮小麦装入布袋内，扎紧袋口。羊肚洗净切块，一同放入锅内，加水适量，文火煨至极烂。捞去布袋，调味后食肚饮汤，1 天内分次吃完。连吃 5～10 天为 1 疗程。宜 5 岁以上儿童食用。

（5）泥鳅汤

【组成】活泥鳅 100 克左右。

【功能主治】补中益气止汗。

【用法用量】将泥鳅用热水洗去粘液，破肚去肠，内外洗净，用油煎至金黄色。加水 1 碗半，煮汤至半碗，用盐调味。饮汤食泥鳅，1 天内分次吃完（幼儿可饮汤不吃泥鳅）。连吃 5 天为 1 疗程。

（6）糯米炮谷汤

【组成】糯稻谷 60 克。

【功能主治】补中气，暖脾胃，固表止汗。

【用法用量】将糯稻谷放铁锅中，文火烤至糯稻谷开花。然后加水适量，放瓦盅内隔水炖服（可加食盐少许），1 天内分次吃完。连吃 5 天为 1 疗程。

（7）参归腰子

【组成】人参 3 克，当归 12 克，猪腰子 1 对。

【功能主治】心肾虚损，自汗。

【用法用量】切细，同煮熟，以汁送食。可加盐或糖调味。

（8）麦枣黄芪牡蛎饮

【组成】小麦 25 克，红枣 3～5 枚，黄芪 6 克，生牡蛎 6 克。

【功能主治】强健脾胃，补益止汗。可辅治小儿体虚汗出、自汗。

【用法用量】将上 4 物分别洗净。生牡蛎砸碎，入锅，加水 3 碗先煎 20 分钟。加入其他 3 物同煎 20 分钟，滤出煎液。再加水 2 碗于原锅中，煎 20 分钟，滤出药液。与第一次药液合并，分 2 次服完。每日 1 剂。

（9）豆麦大枣汤

【组成】黑豆、淮小麦各 30 克，大枣 5 枚。

【功能主治】病后虚弱，自汗。

【用法用量】炖服。每天 1 剂，3 天为 1 疗程。

（10）攒丝燕窝

【组成】干燕窝 18 克，鸡清汤 1500 毫升，生鸡丝 45 克，水发香菇丝 15 克，水发玉兰片丝 15 克，荸荠丝 15 克，火腿丝 45 克，鸡蛋皮丝 18 克，味精适量，料酒 10 克，盐少许，硷（食用硷）3 克。

【功能主治】滋阴补肺，益气健脾。用于咳喘、自汗、气短、噎膈、反胃等。

【用法用量】将燕窝放入碗中，加温水泡发（约 15 分钟），轻轻捞出。用镊子择去燕毛和根，用净水冲两、三遍（切不可揉搓），以洗净灰土为准。然后用冷水沥尽，把硷放入燕窝中，加入适量的开水，用筷子慢慢拌匀。待燕窝发胀，沥去硷水，再用开水冲两、三次（以去硷味），随即用于净布挤去水分，备用。将配料分别用开水氽熟，捞出后再分别用鸡清汤煨一下，使其入味。沥去水分，按顺序码在深碗里，扣在汤钵内（面朝上）。再将燕窝盖在上面。锅置旺火上，放入鸡清汤、盐。烧开后撇去浮沫，把汤倒入放好燕窝及配料的汤钵内即成（倒时注意用手勺压住燕窝，防止冲散）。

（11）芪杞炖乳鸽

【组成】黄芪、枸杞子各 15 克，乳鸽 1 只，鸡清汤 1500 克，料酒 40 克，葱、姜、味精、盐各少许。

【功能主治】中气虚弱，体倦乏力，表虚自汗，疖疮不愈。

【用法用量】先活杀鸽子（摔、闷、酒醉等）。褪毛（干褪：在鸽子死后体温未散尽时直接把毛拔净，冷后拔很难褪净。湿退：60C 的水烫后拔。需注意的是，鸽皮嫩，水温高易烫破皮），剖腹清理内脏，清洗干净，斩去爪子和嘴。然后放到滚开的水里烫 2 分钟，出锅洗净。放在碗里，加上葱、姜、料酒、盐、味精，倒入清汤。再把芪、杞放进去，盖上盖，上笼蒸 40 分钟左右即成。

（12）北芪鹌鹑

【组成】黄芪 15 克，鹌鹑 1～2 只，料酒 15 克，酱油 30 克，白糖 20 克，葱、姜末少许。

【功能主治】气虚脾弱，自汗，易患感冒，水肿，阴挺。

【用法用量】加工鹌鹑，切成块。在炒锅里放 25 克油，烧热，投入葱花和姜末，煸出香味。再把鹌鹑放进去，煸透后加入酒、酱油、白糖，一起翻炒。翻炒时，要不断把汤汁往鹌鹑块上浇，使它变成酱红色。然后加 250 克鲜汤，放入北芪，盖上锅盖，煮 20 分钟。临出锅前，加少许味精，用水淀粉勾芡，浇点熟油，撒少许葱花即成。

（13）归参山药炖腰花

【组成】猪腰 500 克，当归 10 克，党参 20 克，山药 20 克，酱油、醋、姜丝、蒜末、麻油适量。

【功能主治】养血益气补肾。适用于气血不足、心悸气短、失眠、自汗等。

【用法用量】将猪腰剔去筋膜、臊腺，洗净，加入当归、党参、山药，清炖至熟。将猪腰取出用冷开水漂一下，切成腰花状装盘，浇酱油、醋，加姜丝、蒜末、麻油等调料即可。

（14）黄芪粥

【组成】黄芪 20 克，粳米 50 克。

【功能主治】益气升阳，固本止汗，利水消肿。

【用法用量】黄蔑加水 200 毫升煎至 100 毫升，去渣留汁。入粳米，再加水 300 毫升，煮至半开花汤稠为度。食时加红糖少许，早晚温热各服 1 顿。7～10 天为 1 疗程。

【注意事项】感冒发热及阴虚火旺者忌服。

（15）糯米麦麸散

【组成】糯米、小麦麸等量。

【功能主治】自汗不止。

【用法用量】同炒至米熟，共为末。每服 6～10 克，日服 3 次。（16）补虚正气粥参见“ 小儿泄泻的食疗 ”。

（17）薯蓣拨粥参见“ 小儿泄泻的食疗 ”。

（18）附子粥参见“ 小儿泄泻的食疗 ”。

（19）防风粥参见“ 小儿感冒的食疗 ”。

（20）白术叶茶

【组成】白术叶 3～5 克。

【功能主治】气虚卫外不固之自汗。

【用法用量】将叶揉碎为粗末，放入茶杯内，沸水冲泡。代茶饮。

（21）红枣茶

【组成】红枣 100 克，红糖适量。

【功能主治】体虚自汗。

【用法用量】水煎。代茶饮。

【组成】芡实、苡米、灯心草、莲子、独脚金各等量。

【功能主治】肝旺脾虚，有肝热表现和自汗者。

【用法用量】将上药加水同煎，取汁。代茶饮。

（23）小麦稻根茶

【组成】浮小麦、糯稻根各 30 克，大枣 10 枚。

【功能主治】气虚不固，自汗，形寒肢冷者。

【用法用量】水煎数沸，去渣。不拘时，代茶频饮。

（24）小麦山药茶

【组成】浮小麦 30 克，山药 30 克。

【功能主治】自汗，盗汗，体瘦乏力，动则心慌、气短，夜眠不实、多梦者。

【用法用量】浮小麦用布袋包，同山药共煎成汤，去渣。代茶徐饮之。

（25）人参莲肉汤

【组成】白人参 10 克，莲子 15 枚，冰糖 30 克。

【功能主治】补气益脾，养心固肾。适用于体虚气弱、乏力神疲、易出虚汗、脾虚食少、大便泄泻、心悸不眠，或夜寐多梦、肾虚遗精、尿频、带下等。

【用法用量】将白人参与去芯莲子肉放在碗内，加水适量浸泡至透。再加入冰糖，置蒸锅内隔水蒸 1 小时左右，取出分数次食用。

（26）灵芝炖乳鸽

【组成】灵芝 3 克，乳鸽 1 只，食盐、味精、生姜、葱、绍酒各适量。

【功能主治】补中益气。适用于中气虚弱、体倦乏力、表虚自汗、白细胞减少等症。

【用法用量】将乳鸽浸入水中淹死，除去毛和内脏，洗净，放入盅内，加水适量，再加入切成片的灵芝及各种调料。将盅放人锅内，隔水炖熟即成。

（27）人参核桃饮

【组成】人参 3 克，核桃肉 3 个。

【功能主治】益气固肾。适用于喘息、气短、自汗、不能劳累、面色黄白、形体羸瘦等症。

【用法用量】将人参切片，每个核桃肉都掰成两块，放入铝锅内。加水

适量，置武火上烧沸，用文火熬煮 1 小时即成。

（28）核桃莲子山药羹

【组成】去芯莲子 30 克，核桃 30 克，黑豆 15 克，山药 15 克。

【功能主治】补肾，健脾，敛汗，汗出伴泄泻者尤宜。

【用法用量】分别研压成粉后混合。每次按食量取粉煮成糊状食用。可加盐或糖调味。

（29）黄芪猴头汤

【组成】猴头菌 150 克，黄芪 30 克，嫩鸡肉 250 克，生姜 15 克，葱白 20 克，食盐 5 克，胡椒面 3 克，绍酒 10 克，小白菜心 100 克，清汤 750 克。

【功能主治】补气益肺，健脾生血。适用于脾弱气虚、自汗不止、食少乏力，或兼血虚心悸健忘者。

【用法用量】猴头菌用温水发胀，洗净，切成 2 毫米厚的大片，发猴头菌的水滤后待用。鸡肉剁成 3×1.5 厘米宽的条块。黄芪用温毛巾揩净后切成马耳形薄片。锅烧热下猪油，投入黄芪、葱、鸡块共煸炒后，放入食盐、绍酒、发猴头菌的水和少量清汤，用武火烧沸后用文火烧约 1 小时，然后下猴头菌片再煮半小时，撤入胡椒面合匀。先捞出鸡块，放入碗底部，再捞出猴头菌片盖在上面。汤中下入小白菜心，略煮片刻入碗内即成。

（30）龙眼山药糕

【组成】淮山药 500 克，白砂糖 200 克，熟面粉 100 克，熟莲子、蜜饯青梅、桂圆肉、花蛋糕、白瓜子各 25 克，猪油、蜂糖、蜜饯樱桃各少许。

【功能主治】补脾益心。适用于心脾两虚、气血不足之自汗。

【用法用量】淮山药打成粉后，用熟面粉加水揉成团。青梅切成柳叶片。花蛋糕切成菱形片。将淮山药团揉成圆形，放入平盘内，按成圆饼，莲子、樱桃、桂圆肉、花蛋糕、瓜子仁依次摆在圆饼外沿形成五圈，青梅片在当中摆成花叶形，将余下的蛋糕切成小丁备用。用一大张棉纸盖在淮山药面饼上，上笼蒸约 15 分钟。取出，揭下棉纸，洒上蛋糕丁作花。勺内放情水加蜂糖，用旺火烧沸，打去浮沫，再倒入淀粉勾成芡汁，最后加猪油浇在饼上即成。

（31）五味雀

【组成】麻雀 5 只，五味子 3 克，姜、花椒、葱、料酒适量。

【功能主治】壮阳益精。适用于肾阳虚弱、脏腑虚损之汗出、羸瘦、阳痿、便频者。

【用法用量】取秋冬肥大肉多之麻雀，拔毛、去桩，洗净。五味子洗净，与葱、姜、花椒、料酒同放入砂锅内，放麻雀，加水以浸没麻雀为度。武火烧开，文火炖约 30 分钟，起锅。滤去五味子及调料，调入盐、胡椒粉即成食肉饮汤。

2.盗汗

（1）参莲饮

【组成】孩儿参 10 克，莲子 15 粒。

【功能主治】益中气，补脾阴。

【用法用量】将莲子去芯，放在碗内用沸水泡去皮。与孩儿参一起放入碗内，加冰糖和水适量，放在蒸锅内隔水蒸炖 1 小时。喝汤吃莲肉，1 日 1 剂，连服 15 天为 1 疗程。

（2）肉麸汤圆

【组成】小麸 30 克，瘦猪肉糜 50 克，糯米粉（水磨的佳）若干，葱、

盐少许。

【功能主治】益气补阴。

【用法用量】将小麸炒黄研末，与瘦猪肉糜、葱、盐拌成肉馅备用。将糯米粉调水适量，拌成软料，再与肉馅包成汤圆，氽汤煮熟食之。每天 1 次，适量为度。宜 5 岁以上儿童食用。

（3）黑豆圆肉大枣汤

【组成】黑豆 30 克，桂圆肉 10 克，红枣 30 克。

【功能主治】健脾补气，养阴血，止虚汗。

【用法用量】洗净后放砂锅内，加水适量，用文火煨 1 小时左右，1 天内分 2 次食完。连吃 15 天为 1 疗程。

（4）淡菜粳米饭

【组成】淡菜 60 克，粳米 100 克。

【功能主治】益五脏，补精血，止虚汗。适用于小儿夜汗、盗汗、妇女久痢带下、血结癥瘕。

【用法用量】淡菜洗净浸软，放洁净碗内，用姜汁、料酒、豉油等调料捞腌一下。粳米淘洗后煮饭。待饭水将干时，放入淡菜，小火焖至熟烂。拌匀食之。

（5）猪腰煮杜仲

【组成】杜仲 10～15 克，猪腰子 1 个。

【功能主治】补养肝肾，强筋健骨。适用于阳痿、遗精、盗汗、耳聋、小便频数、腰背痛、脚酸软。

【用法用量】加适量水，煮汤。去杜仲，食腰子喝汤。

（6）韭菜炒羊肝

【组成】韭菜 90 克，羊肝 120 克。

【功能主治】温肾，固精，补肝，明目。适用于男性阳痿、遗精，妇女月经不调、经漏带下，病后视朦、夜盲、盗汗及食欲不振。

【用法用量】韭菜洗净切段，羊肝切片，铁锅急火炒熟后佐膳食用。

（7）生地黄鸡

【组成】生地黄 250 克，饴糖 150 克，乌骨鸡 1 只。

【功能主治】腰背痛，骨髓虚损，身重气乏，盗汗少食，食复吐利。

【用法用量】将鸡洗净。地黄与饴糖和匀，纳鸡腹中，放甑中入笼蒸熟取食之。

【注意事项】不用盐醋，惟吃肉不饮汁。

（8）韭菜河虾参见“小儿遗尿的食疗”。

（9）冬虫夏草炖胎盘

【组成】冬虫夏草 3～5 克，鲜胎盘半至 1 个。

【功能主治】益肺肾，补元气，理血分，止劳嗽。运用于气血不足、盗汗、肺结核、阳痿、遗精、支气管哮喘，老年及病后体虚、喘嗽。

【用法用量】隔水炖熟，分次服食。

（10）复方浮小麦饮

【组成】糯稻根 50 克，浮小麦 50 克，麦冬 12 克，地骨皮 9 克，红糖少许。

【功能主治】养阴益气退虚热，养心敛汗止盗汗。可辅治小儿盗汗、全身湿润、精神不振。

【用法用量】将糯稻根、浮小麦洗净，与麦冬、地骨皮同入锅，加水 2 碗，煎成 1 碗。去渣，加入红糖，分 2 次喝完。每日 1 剂，连服 3 天。

(11) 蔗皮小麦煎

【组成】紫甘蔗皮约 2 株，小麦 1 把。

【功能主治】小儿盗汗。

【用法用量】水煎，去蔗皮，食麦饮汁。

(12) 韭汁肉饼

【组成】韭汁、瘦猪肉各 30 克。

【功能主治】小儿盗汗。

【用法用量】韭菜洗净，捣烂取汁。瘦佬肉剁成肉饼，同韭菜汁拌匀，盐调味，蒸熟。1 天分 2 次食。

(13) 米酒炖猪肉

【组成】猪肉（五花肉）250 克，米酒 500 毫升。

【功能主治】盗汗。

【用法用量】2 味一起入锅，炖熟。加适量白糖、食盐调味，1 天内食完。连食 2 日。小儿酌减。

(14) 地黄甜鸡

【组成】生地黄 250 克，龙眼肉 30 克，红枣 5 枚，母鸡 1 只，饴糖 250 克。

【功能主治】温中益气，补精添髓。适用于腰背疼痛、骨髓虚损、不能久立、身重乏力、盗汗、少食、恶心呕吐等。

【用法用量】将母鸡宰杀后，整理干净。由背部颈骨剖至尾部，除去内脏，剁去爪、翅膀尖、洗净血水，放入沸水锅中煮片刻，捞起备用。将生地黄洗净后，切成 0.5 厘米见方的颗粒，龙眼肉撕碎，与生地黄混合均匀。再掺入饴糖调料后，一起塞入鸡腹内。将鸡腹部向下置入篮子中。红枣去核洗净，放在 [illegible] 子内。灌入米汁（米汤）封口后，上笼用旺火蒸制 2～3 小时，待其烂熟即可。将鸡取出后，尝其甜味适口，再加白糖调味即成。

(15) 贝母甲鱼

【组成】甲鱼 1 只（重 500 克），川贝母 5 克，鸡清汤 1000 克，盐、料酒、葱、姜、花椒适量。

【功能主治】滋阴补肺。适用于阴虚咳喘、低热、盗汗等。

【用法用量】将活甲鱼宰杀，去头及内脏，切块放蒸钵中，加入贝母、盐、料酒、花椒、姜、葱，上笼蒸 1 小时。趁热服食。

(16) 虫草鸭子

【组成】冬虫夏草 10 克，鸭子（最好是老雄鸭）1 只。

【功能主治】肺结核，咳喘，阳痿，遗精，盗汗。

【用法用量】将鸭子整理干净后，切去屁股（去臊），再将头劈开两半。在表面和肚子里分别撒上一些细盐，表面喷少许白酒，擦匀。虫草用温水洗净后，插几根在鸭头劈开的地方，鸭腹腔内、肚皮上也放几根虫草。将鸭子放入盛器，加几根葱和几片生姜、少许味精，上蒸笼。先用旺火把水烧开后，改用文火蒸 2 小时。等鸭子蒸酥，就可以出笼。上桌前，把葱和姜片去掉。

(17) 清汤燕窝

【组成】于燕窝 15 克，鸡清汤 1000 毫升，食用碱少许，盐适量。

【功能主治】补益肺脾，益气养阴。适用于干咳、咯血、盗汗、潮热等。

【用法用量】发制燕窝（见本节“攒丝燕窝”）。把锅（或汤勺）放在旺火上，放人鸡清汤，加盐适量。烧开后撇去浮沫，倒在大汤碗里，把燕窝放入即成。

（18）参麦团鱼

【组成】甲鱼 1 只，浮小麦 20 克，人参粉 5 克，茯苓 10 克。

【功能主治】阴虚，盗汗，体质虚弱。

【用法用量】宰杀甲鱼，去掉内脏，清洗干净，并用滚烫的开水烫三分钟左右，褪掉甲鱼表面的黑膜和白衣，洗净，斩去爪、屁股。在腹部纵横各切一刀，使腹部甲骨一分为四。把浮小麦和茯苓装在一个小布袋中，塞入甲鱼腹腔。将甲鱼腹部朝天放在品锅里，上面放一缕葱结、一片生姜，撒上人参粉，加 15 克黄酒、10 克盐和少许味精，再兑入 500 克鲜汤。盖上品锅盖，用旺火蒸 2 小时，即可食用。

（19）西洋参炒鸡丝

【组成】鸡胸脯肉 200 克，黄瓜 1 根，西洋参 5 克。

【功能主治】气短盗汗，身体虚弱。

【用法用量】把西洋参放在小碗里，加少许水，隔水蒸 20 分钟，取出，与鸡肉、黄瓜分别切丝备用。在鸡丝中放少许盐和味精，加些黄酒和 1 只鸡蛋的蛋清、调匀，再加少许水淀粉调匀。油锅里多放些油，烧到三成热时，把上过浆的鸡丝倒进去滑炒，变色即出锅。炒锅里留一些油，用旺火烧热，投入葱段。煸出香味后，再把黄瓜丝、鸡丝和参丝及参汤一起倒进去翻炒。再加少许黄酒、盐和味精，炒匀。用水淀粉勾芡，浇少许熟油，即可出锅。

（20）扒燕脯

【组成】干燕窝 24 克，火腿丝 10 克，豆苗（豌豆尖）少许，鸡清汤 500 克，味精适量，料酒 10 克，盐少许，鸡油 6 克、湿淀粉 10 克。

【功能主治】滋阴补肺，健脾强身。

【用法用量】发制燕窝（见本节“攒丝燕窝”）。把发好的燕窝放在漏勺（漏瓢）内，用清汤 200 克汆一下，用净布挤去水分，摆在盘内。把火腿丝和豆苗撒在上面。再把鸡清汤 90 克烧开，倒入盘内。最后淋上鸡油即可。

（21）健脾莲桃糊参见“小儿泄泻的食疗”。

（22）山药鱼片汤参见“小儿遗尿的食疗”。

（23）山萸肉粥参见“小儿遗尿的食疗”。

（24）韭菜河虾参见“小儿遗尿的食疗”。

（25）葡萄汁

【组成】鲜葡萄 1000 克，白糖适量。

【功能主治】可作为肝肾亏虚、精血不足、腰腿酸痛、筋骨无力，或心悸、盗汗、干咳、痨咳、口干，或脾虚湿盛、四肢浮肿、小便不利，以及风湿痹痛、关节筋脉不遂等病症的辅助食疗剂。

【用法用量】鲜葡萄洗净，雨细纱布包好绞榨取汁。将绞榨后的葡萄渣去核，放锅内，加清水适量煮沸，离火取过滤汁，趁热将白糖加入，溶化。将 2 次滤汁混合调匀。每服 100 毫升，日饮 2～4 次。

（26）雪茶

【组成】雪茶（大白茶）1000 克。

【功能主治】可作为高血压病及虚劳骨蒸、潮热盗汗、心烦口渴等病症的治疗性保健药茶。

【用法用量】将雪茶洗净去杂物，制成粗粒，装瓶备用。每次取 20 克，放杯中，用沸水冲泡，加盖焖泡 15～20 分钟后，滤出泡汁。代茶常饮。

（27）毛桃干茶

【组成】毛桃干 10 枚。

【功能主治】盗汗。

【用法用量】水煎。代茶饮。

（28）浮麦麻根苯

【组成】浮小麦 30 克，麻黄根 6 克。

【功能主治】盗汗。

【用法用量】上 2 味共为粗末，水煎，取汁。代茶饮。

（29）海参茶

【组成】海参不拘量。

【功能主治】阴虚盗汗、体疲乏力等症。

【用法用量】上药加水煎汤，取汁。代茶饮。

（30）枸杞饮

【组成】地骨皮（枸杞根皮）15 克，小麦 6 克，麦门冬 6 克。

【功能主治】养阴生津，清热除烦，益气固表。主治阴虚发热、烦渴盗汗。

【用法用量】将以上 3 味加水煎煮至麦熟，取汁，去渣。分次饮用。

（31）团鱼汤

【组成】团鱼 1000 克，羊肉 500 克，草果 5 克，生姜、胡椒、食盐、味精适量。

【功能主治】滋肾和胃。适用于肾阴不足兼脾胃阴虚所致的头昏耳鸣、潮热盗汗，又兼脘腹冷痛、食少纳呆等症。

【用法用量】将团鱼（甲鱼）放沸水锅内烫死，剁去头、爪，揭去鳖甲，除去内脏，洗净，切成 1 厘米方块。羊肉洗净，切成 2 厘米方块。共放入锅内，加草果、生姜，加水适量，置武火上烧沸，移文火上炖至肉熟。加入食盐、胡椒、味精即成。分次食用。

（32）韭菜煮蛤肉

【组成】韭菜（韭黄）250 克，蛤蜊肉 350 克，食盐、生姜、绍酒、味精各适量。

【功能主治】滋阴健胃，止消渴。适用于肺结核虚弱、糖尿病、阴虚盗汗等。

【用法用量】将韭菜洗净，切成寸节。哈蜊肉洗净，切片，放入锅内。加生姜、食盐、绍酒、水适量，置武火上烧沸。再用文火炖至蛤蜊肉熟透即成。加入味精，分次食用。

（33）生地黄粥

【组成】鲜生地黄 250 克，粳米 75 克。

【功能主治】滋阴益胃，凉血生津。适用于阴虚潮热、盗汗、久咳、咳血、食少、消瘦，热证心烦、口渴，以及睡起目赤、良久难消等。

【用法用量】鲜生地黄切细，用清水在火上熬煮约 30 分钟后，滗出汁，再复熬一次。共取药汁约 200 毫升，去渣。另将米淘洗，熬成白粥后，趁热时掺入生地黄汁搅匀。食用时加少许白糖。

（34）海参粥

【组成】海参 15 克，粳米 60 克，葱、生姜、食盐各适量。

【功能主治】益肾润燥。适用于肾之精气不足、形体瘦弱、皮肤枯燥、低热盗汗、干咳等症。

【用法用量】将海参用温水泡发，洗净，切成小块。与粳米、葱、姜、食盐一道放入铝锅内，加水适量，熬熟成粥即成。视食量服食。

（35）乌梅大枣汤

【组成】大枣、乌梅各 10 枚。

【功能主治】阴虚盗汗。

【用法用量】水煎，2 次煎液混合后分 2 次服。连服 10 日为 1 疗程。

（36）百合青桃汤

【组成】百台（鲜者佳）50 克，碧桃干 15 克。

【功能主治】肺阴虚盗汗。

【用法用量】加水共煮至百合熟透。去碧桃干，加糖，食百合与汤。

3.通用方

（1）红枣糯米肚

【组成】羊肚 1 只，糯米 60 克，红枣 5 枚，麻油、酱油少许。

【功能主治】补脾健胃，补中益气，止汗止血。适用于小儿体弱盗汗、自汗。

【用法用量】将羊肚、糯米、红枣洗净，糯米用清水浸泡一夜。将糯米、红枣塞入羊肚内，用棉线将口扎紧，放入大碗或小盆内。入锅隔水蒸至羊肚肉烂，米、枣熟透为止。待凉，切成片状，以少许麻油、酱油调味。每日吃 2 次（量以患儿饮食量多少而定），连吃 5～6 天。

（2）大小枣糯米粥

【组成】大枣 15 枚，小枣 60 克，糯米 1 把。

【功能主治】滋润脾胃，敛汗宁神。适用于病后脾虚、自汗盗汗。

【用法用量】先用砂锅将水烧开，放入糯米、枣（去核）煮粥，以熟烂为宜。吃时可加糖调味，分数次吃完。

（3）燕窝莲蓬蛋

【组成】干燕窝 30 克，熟瘦火腿 10 克，鸡蛋清 150 克，咸蛋黄 2 只，盐、味精适量，鸡清汤 210 毫升，奶汤 1500 毫升，熟猪油 24 克。

【功能主治】补肺滋阴，益脾和胃。适用于潮热、自汗、盗汗、气短等患音服用。

【用法用量】发制燕窝（见本节“攒丝燕窝”），注意保持燕窝完整。将火腿 6 克切成长米粒型，另 4 克切成细丝。把咸蛋切成黄豆大小，放在已抹油的碟上，入蒸笼中用火蒸 1 分钟（蒸熟）取出。将鸡蛋清加入鸡清汤 60 克，加盐少许搅匀。取瓷小酒杯 12 只，用油（6 克）深抹杯内壁，放在大碟上。将蛋清分别倒入杯内，蛋黄粒放在蛋清中间，入宠蒸至九成熟取出。将火腿粒均匀撒在上面，再蒸至熟。取出晾冷，从杯中脱出便成莲蓬蛋。锅烧热，下油 15 克，加鸡清汤 150 克，盐少许，烧至微沸。用漏勺盛燕窝放入汤内煨半分钟至软取出，用洁净毛巾吸干水分，放人汤碗叠成山形。撒上火腿丝，把莲蓬蛋伴在燕窝四周。锅烧热，下奶汤，烧至微沸，撇去汤面浮沫。在临上桌前，将奶汤轻轻倒入碗内即成。

（4）羊肺汤

【组成】羊肺 1 具，杏仁、柿霜、绿豆粉、真酥各 30 克，白蜂蜜 60 克，

姜、盐、胡椒粉适量。

【功能主治】滋阴养血，益肺清热。适用于久病体虚、肺肾阴亏、气虚血少之自汗、盗汗兼见精神疲乏、心悸气喘、干咳少痰者。

【用法用量】先将杏仁去皮后研成细未，同柿霜、真酥、绿豆粉装入碗内，倒入蜜调匀，加入少许清水，调成浓汁状。羊肺洗净，挤尽血水，再将上汁灌入羊肺内。将羊肺放入盆中，隔水炖熟。吃时放入精盐、胡椒粉、姜末等调料。

（5）五味枸杞茶

【组成】五味子、枸杞子各 5 克。

【功能主治】滋肾敛肺止汗。适用于肺肾阴虚之自汗盗汗、气短体虚者。

【用法用量】放入茶杯中，沸水冲泡代茶饮。

（6）太子甲鱼

【组成】太子参 5 克，浮小麦 20 克，活团鱼 1 只（500～1000 克），瘦火腿 100 克，鸡蛋 1 个，生板油 25 克，葱节 20 克，生姜片 10 克，食盐 6 克，鸡汤 500 毫升，绍酒 15 毫升，味精适量。

【功能主治】滋肺肾，敛虚汗。适用于肺肾阴虚之盗汗自汗、气短乏力及久病体弱者。

【用法用量】活甲鱼剁去头颈，沥净血水，放入盆内开水烫 3 分钟，取出剁去爪尾，去黑膜、脚上白衣及内脏。用清水煮，烧沸后改用文火烧半小时。捞出，剔去背壳、腹甲及四肢粗骨，切成 3 厘米见方的块，放入鸡汤碗内。浮小麦、太子参片用纱布包后投入汤中，然后放火腿及调料。棉纸封口上笼蒸烂。甲鱼扣入碗中，将原汤打入鸡蛋，略煮后，取出纱布包，将汤浇在甲鱼上即可。

（7）参归白水猪心

【组成】人参 6 克，当归 6 克，猪心 1 枚，酱油、味精、姜、葱适量。

【功能主治】补血养心。适用于心血亏虚之自汗、盗汗、心悸怔忡者。

【用法用量】将人参、当归浸水后切片，放入猪心中，用清水煮 1 小时。去药渣，切片。吃时蘸酱油、味精、姜、葱等佐料。

（8）龙眼纸包鸡

【组成】龙眼肉 20 克，胡桃肉 100 克，嫩鸡肉 400 克，鸡蛋 2 个，胡荽 100 克，火腿 20 克，食盐 6 克，白砂糖 6 克，味精 2 克，淀粉 25 克，芝麻油 5 克，花生油 1500 克（实耗 100 克），姜 5 克，葱 20 克，胡椒粉 3 克，玻璃纸数张。

【功能主治】补心肾，益气血。适用于精血不足、心肾两虚之自汗、盗汗、心悸、不寐、健忘、体虚无力等症。

【用法用量】胡桃仁用沸水洗净去皮，下油锅炸熟，切成细粒。龙眼肉用温水洗净。鸡肉洗净去皮，片成 1 毫米厚的片，用食盐、白砂糖、味精、胡椒粉调拌腌渍。淀粉加清水调湿后与鸡蛋清调成糊。姜葱切碎，火腿切成小片。取玻璃纸放在案板上，将腋渍后的鸡肉片在蛋糊内上浆，然后摆在纸上，加上少许胡荽、姜、葱和 1 片火腿。每张加 10 克胡桃肉和 2 克龙眼肉。然后折成长方形的纸包。炒锅置于火上，倒入花生油。烧至六成熟时，把包好的鸡肉下锅炸熟，捞出装盘即成。

（9）小麦饮

【组成】陈小麦（浮小麦）100 克。

【功能主治】可作为体虚自汗、盗汗、汗出不止，或骨蒸劳热，或脾虚、气虚卫阳不固，或燥热伤津、烦渴等病症的辅助治疗饮料。

【用法用量】将小麦洗净，去泥沙，放锅内加清水适量，煎煮 30 分钟后，取过滤汁晾凉。加入白糖适量，调匀，代茶饮用；或每次 100～200 毫升，日饮 2～4 次。

（10）绿豆红枣汤

【组成】绿豆 250 克，红枣 100 克，白糖 100 克，糖桂花少许。

【功能主治】可作为体虚汗出、口渴，或夏季暑热伤身、烦渴，或脾胃虚弱等病症的食疗品，亦可作为夏季预防中暑的保健品应用。

【用法用量】绿豆淘洗，去泥沙杂物后，加清水浸泡 2～3 小时，捞出洗净，放入锅内。加水 1000 毫升煮沸后，改用小火焖至绿豆熟酥，离火备用。将红枣用温水洗净，放锅内，加水 500 毫升煮沸后，改用小火焖至枣熟，离火备用。白糖加清水 100 毫升，置火上煮沸。待糖化后再将绿豆、红枣、糖桂花放入调匀。煮沸离火，晾凉分次食用。

（十一）小儿多动症的食疗

小儿多动症又称“儿童多动综合征”，是指儿童的智力正常或接近正常，但表现为难以控制的动作过多、注意力不集中，伴有一些情绪及行为的异常表现、学习困难（学业成绩差）的一种综合征。

本病所具有的上述症状,在 19 世纪末 20 世纪初即已引起医学界的注意。在近 90 多年的时间曾冠以 20 多种病名。这说明一方面对本病的认识在不断深化，另一方面对其真实成因尚未取得一致的意见。其发病以男孩为多见，近二、三十年来发生率有显著的增多。

本病的临床表现不一，但以活动过多及注意力不集中为主，并兼有以下一项或多项其他症状。

活动过多：有的孩子自早晨醒来后就不停地活动，一直到晚上入睡时止，没有片刻停止。活动内容变化莫测。孩子入学后，在课堂内活动过多，如削铅笔、用笔乱画、撕纸、拔头发等，但一般不影响其他同学学习。症状较重的，可影响课堂秩序，如突然尖叫，擅自离开桌位等。课间在户外剧烈活动，放学后不按时回家，可以爬车、爬树或做一些危险的动作，直至天黑才回家。吃饭亦东走西跑或边吃饭边看书，速度极慢。但症状可随着年龄的增长而逐渐减少，如进入中学阶段，可不反映出活动过多的症状。除活动过多外，部分病例可表现动作不协调，不能做精细的动作，如系鞋带、用剪刀等。

注意力不集中：表现为主动的注意功能明显减弱，而被动的注意力却明显地亢进，这是本病的特点。如上课时心不在焉，不专心听，而窗外的鸟叫、蝉鸣却对其有非常大的吸引力，使之转眼向窗外。有的孩子上课表面上非常安静，但思想开小差，听不进讲课内容。看电影、电视也难以坚持到最后。作业做做停停，非常拖拉。注意力不集中与活动过多不一样，可以持续到青春期。

学习上的困难：学习上的困难的主要原因是由于注意力不集中所引起。注意力集中时，课堂效果较好，测验成绩优良。反之，可以不顾后果，乱答试卷，甚至不答而交卷，成绩波动极大。因上课时仅学到片段的内容，基础知识不巩固，成绩逐年下降。1～2 年级课程难度不高，如家长抓紧，可达及格，3～4 年级后往往导致留级，有的甚至数次留级，而孩子并无羞耻感。因此，有人认为如果在学龄期出现学习困难，要考虑到本病的可能。

行为问题：患儿由于自制能力不足，为了达到某一目的，可以说谎、逃学、打架、私拿家里的钱等。虽经教育，甚至毒打亦难以收效。

任性冲动：亦由于自制能力不足所致。可表现为贪玩、个性倔强、不遵守纪律、情绪变化莫测。

认识功能的障碍：可加重学习困难。个别患儿可表现为：不能区别左右；有倒写与倒读现象，如 b→d、p→q、6—9、衣裳→裳衣等；听党的综合能力差，不能连续地正确地听几个字或把听到的字词组成句子；听觉辨别能力差，如相似之声易混淆。

幼年时期的表现：据有人分析，约有半数的病孩在新生儿时期表现较兴奋，如哭叫、挣扎、身体扭动等。会走路后即表现为多动，常被人认为是“顽皮孩子”。3 岁后仍有遗尿，常持续到学龄期。

中医认为，本病的发生主要和机体阴阳失衡、脏腑功能失调有关。小儿脏腑功能柔弱，由于生长发育迅速，失于调养，则可出现肾水不足、肝气有

余、心火偏旺、脾常亏虚的病机病证。肾水不足则无以制火，火气偏亢则心神不宁，神浮气躁，多语多动。其各型的临床表现分别为：

肾阴不足、肝阳偏旺型：精神涣散，多语多动，烦躁易怒，好冲动，睡眠不安，舌质红，脉细数或弦细。

心脾气虚型：精神涣散，多语多动，面色少华，神疲乏力，纳少体瘦，唇舌色淡，脉细弱无力。

湿热内蕴、痰火扰心型：精神涣散，多语多动，烦躁，冲动难以抑制，纳呆口臭，便于溺赤，舌红苔黄腻，脉滑数。

注意事项：

本病属于脏腑虚弱、本虚标实之病证，故食疗应以枸杞子、熟地、酸枣仁等补养肝肾安神为主，佐以滋阴潜阳、清化痰火之食物为宜。阴虚阳亢、火旺神浮为本病发病之由，故饮食应以清淡为宜，忌用辛辣炙煿、油腻厚味、过咸过甜之食物，以免助火生痰。滋阴潜阳或清化痰火之品若长期服用，易损伤脾胃，妨碍消化。应注意配伍健脾和中之品，如党参、粳米等，以保护脾胃之气。

忌饮咖啡、茶水等具有兴奋作用的饮料，以防加重多动症。宜多食新鲜蔬菜及水果，保持二便通调，忌食辛燥劫阴动火之品。

活动过多需与焦急情况下的不安相区别。

本病是一种发育过程中的异常表现，惩罚责骂非但收不到效果，反而会损害患儿自尊心，造成精神创伤，加深孩子与家长、老师之间的矛盾，使孩子不愿接受合理治疗。

药物与食疗不能代替教育，要取得良好疗效，须患儿、家长、老师、医师四方面配合。

进行教育要从纠正其不太严重的、容易纠正的行为开始，以使患儿树立信心。

辨证食疗：

1.肾阴不足、肝阳偏旺型

（1）百合熟地龙齿汤

【组成】百合 15 克，熟地 15 克，龙齿 15 克。

【功能主治】补益肝肾，滋阴潜阳，安神除烦。

【用法用量】龙齿先煎 40 分钟，再入百合、熟地同煎煮。取汁饮服，日 1 次。

（2）酸枣仁熟地粥

【组成】酸枣仁 10 克，熟地 10 克，粳米 30 克。

【功能主治】补肝益肾，养阴宁神。

【用法用量】枣仁、熟地煎煮取汁，再以药汁煮粥。日 2 次，可连服多日。

（3）枸杞枣仁汤

【组成】枸杞子 15 克，酸枣仁 10 克，百合 10 克，红枣 5 枚。

【功能主治】补益肝肾，滋阴安神。

【用法用量】酸枣仁纱布另包，与枸杞子、百合、红枣同煎煮，以百合软烂为度。去枣仁，加适量糖调味，服食之，每日 1 剂，可连服。

（4）枸杞百合羹

【组成】枸杞子 15 克，百合 15 克，鸡子黄 1 枚，冰糖适量。

【功能主治】补益肝肾，滋阴安神。

【用法用量】枸杞子、百合同煮至软烂汁稠，加入搅碎的鸡子黄和冰糖，再煮沸片刻即成。日服 2 次，可连服多日。

（5）海参鱼片

【组成】水发海参 100 克，青鱼 300 克。

【功能主治】补益肝肾，滋阴安神。

【用法用量】把发好的海参切成 2 厘米宽、3 厘米长的片备用。把清洗好的青鱼切除头、尾，去骨头去皮，再用斜刀切成薄片。在鱼片里放 10 克黄酒、2 克盐、3 克味精、1 只鸡蛋的蛋清、10 克干淀粉，调拌均匀。油锅烧至三成热时，倒入鱼片滑炒，颜色呈乳白时，出锅备用。炒锅内放点油，投入 50 克葱花，煸出香味。再将切好的海参片放进去一起煸炒，加黄酒 15 克。翻炒片刻后，放入鱼片，加 3 克盐、5 克味精、少许鲜汤，稍微煮一煮，用水淀粉勾芡。淋上少许麻油，出锅装盘，佐餐食用。

（6）金耳五花肉

【组成】煮熟的金菇 100 克（罐头亦可），水发木耳 100 克，猪五花肉 500 克。

【功能主治】补益肝肾，滋阴安神。

【用法用量】把五花肉切成 1 厘米厚、3 厘米长、2 厘米宽的块。炒锅里放少许油，用旺火烧热，投入葱花，煸出香味，再把五花肉倒进去煸炒。待肉呈白颜色时，加 15 克黄酒、30 克酱油、20 克白糖，继续翻炒，使肉变成酱红色。然后放 300 克鲜汤，倒入水发木耳。大约煮 25 分钟后，加少许味精，出锅装盘。在熟的金菇里加少许盐和味精拌匀，围放在五花肉的四周围边。佐餐食用。

2.心脾气虚型

（1）甘麦大枣汤

【组成】小麦 30 克，甘草 10 克，红枣 10 枚。

【功能主治】补脾益气，养心安神。

【用法用量】水煎取汁饮服。日 2 次，连服多日。

（2）参枣桂圆粥

【组成】党参 15 克，炒枣仁 15 克，桂圆肉 10 克，粳米 150 克，红糖适量。

【功能主治】补心脾，养心神。

【用法用量】党参、枣仁纱布另包，与桂圆、粳米同煮至粥成，去药包，加入红糖。分次服食。

（3）小麦糯米粥

【组成】小麦 30 克，糯米 30 克，酸枣仁 15 克。

【功能主治】益脾养心，宁神除烦。

【用法用量】酸枣仁纱布另包，与小麦、糯米同煮成稀粥，去枣仁，热饮服。日 1～2 次。

（4）龙眼莲子汤

【组成】龙眼肉 15 克，莲子 12 克，茯神 12 克，芡实 10 克。

【功能主治】补脾养心，益智宁神。

【用法用量】4 味同煎，食桂圆肉、莲子，饮汤。日 2 次，可服多日。

（5）百合大枣鸡蛋汤

【组成】鲜百合 60 克（于 20 克），大枣 4 只，鸡蛋 1 只，白糖 50 克。
【功能主治】补脾益气除烦。
【用法用量】将百合、大枣放在水里煮 30 分钟后，加进白糖。再煮 10 分钟后，打进鸡蛋，稍煮即可服食。

3.湿热内蕴、痰火扰心型

(1）竹沥饮
【组成】鲜竹沥汁 100 克。
【功能主治】清心火，降肝火，化痰止咳，解热除烦。
【用法用量】代茶饮用，每眼 5～10 克，1 日 3 次，连服多日。

(2）竹叶汤
【组成】淡竹叶 30 克。
【功能主治】清心火，除烦热，安神止痉。
【用法用量】浓煎汁，以汤代水饮用。1 日 1 剂，连眼多日。

(3）橘茹饮
【组成】橘皮 10 克，竹茹 10 克，麦冬 10 克，小麦 30 克。
【功能主治】清化痰热，宁心安神。
【用法用量】水煎服。日 2～3 次，连服数日。

(4）百合竺黄汤
【组成】百合 30 克，天竺黄 10 克，石菖蒲 10 克，柏子仁 15 克。
【功能主治】清痰热，宁心神。
【用法用量】水煎服。日 2 次，连服数日。

二、妇科常见病症的食疗

（一）概说

在我国妇女同男子一样，肩负着繁衍中华民族后代及社会服务的双重任务。由于女性有许多不同于男子的解剖及生理特点，因此女性的一生要经历有异于男子的一系列生理变化，要担负起男子所没有的生理负担。女子进入青春期后就开始显示出女性的生理特征，成婚后的妇女要经历孕期、产期及哺乳期等一系列巨大的生理变化。这些变化对大多数妇女来说是属正常，但当这类变化超越一定的限度后，就可能威胁到母子生命安全或造成下一代的发育缺陷。至更年期妇女从旺盛时期逐渐向衰老过渡，亦容易出现功能失调而引起精神、情绪的波动，甚或影响健康和工作能力。因此具有良好的心理素质及健康的体魄，乃是关系到保持社会稳定发展及家庭生活幸福美满的一个不容忽视的重要因素。现将有关妇女的生理、病理特点及有关保健知识作一简单的介绍。

1.生理特点

妇女的生理特点主要表现在经、带、胎、产四个方面。

（1）经：健康的女孩到了 12～14 岁月经开始来潮，又称作“初潮”。由于各地的气候、地理、社会环境不同及个体差异，初潮的年龄及经量、周期会有所差异。

月经初潮后至 49 岁左右绝经为止，其中除了妊娠、分娩、哺乳期外，月经每月均有规律地按期而至,周期一般为 28 天左右。每次行经持续时间为 3～7 天，经色一般为暗红色，开始色淡，逐渐加深，最后又呈淡红，经质不稠不稀，不凝结，无血块，亦无特殊臭味，为正常月经。此外有的妇女常表现为每 2 个月一至的，叫做“并月”；每 3 个月一至的称为“居经”或“季经”；一年一至的为“避年”；有的终身不行经而仍能受孕者，称为“暗经”，属生理上的个别现象，不一定都是病态。月经的来潮表明妇女的生殖系统已经基本发育成熟。

（2）带：女孩发育到 10 岁左右，体内雌激素分泌增多，此时子宫颈上的腺体由于受到雌激素的刺激，开始分泌白色透明而略带粘稠的液体，这些液体连同脱落的阴道上皮细胞一起排出阴道。这就是正常的青春期白带。正常白带的分泌有助于保持阴道的湿润，增加受孕能力，并能增强局部对外界细菌病毒的抵抗力。女童最早白带的出现预示着后 2～3 年月经初潮即将来临。待月经走向正轨后，白带也会有周期性的改变，一般在月经将临之际，或在 2 次月经中间的排卵期，白带量随之会相应增加。但这不是绝对的，其分泌的量多少和持续时间视各人而异。

（3）胎：女子发育成熟后，月经按时来潮，此时就有了孕育的生理机能。《灵枢·决气篇》曰：“两精相搏，合而成形”。形象他说明了胎孕的生理过程。因胎儿是在妇女子宫里生长发育，所以子宫的改变最为明显，胎儿足月时子宫的容量可比未孕前增大 700 倍左右。怀孕后的母体发生了一系列明显的变化。首先是表现为月经停止来潮，全身的气血下注子宫以养胎儿。乳房在多种激素的作用下开始为产后泌乳作准备，表现为乳头、乳晕的颜色加深，乳房开始发胀并逐渐增大。与此同时全身各系统、各器官的新陈代谢亦相应加大增快。如循环系统为了适应各种生理变化及胎儿生长发育的需要，母体对氧的需要量大增，血液循环量增加相应地加重了心脏的负担。呼吸系统由于怀孕后子宫增大上移，隔肌的活动度减少，胸部的活动度增大，由通

常的腹式呼吸变为胸式呼吸，呼吸加深这样能吸入更多的氧气以供应孕妇及胎儿所需要的氧气。消化系统方面，怀孕早期即出现恶心、呕吐、味觉异常、食欲改变等妊娠反应。而妊娠后的肾脏由于肾血流量增加血管充盈而使肾脏体积有所增大，负担加重。同时体内内分泌系统的各个腺体，如脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、卵巢等分泌激素的功能增强，分泌激素旺盛，蛋白质、糖、脂肪、微量元素等的新陈代谢非常旺盛。妊娠期母体最明显的变化是体重显著增加等等。妊娠的妇女为了适应胎儿生长发育的需要，全身各个器官的生理功能都处在旺盛时期。了解这一点，有助于针对性地进行孕期保健。

(4) 产：俗话说："十月怀胎，一朝分娩"。这就是说当胎儿发育成熟后，会自行离开母体，即"瓜熟蒂落"，这是正常的生理现象。在临产前，产妇出现阵阵腹痛，小腹重坠感，其分娩过程诚如《十产论》中所述："正产者，妇人怀胎十月满足，忽腹腰作阵疼痛，相次胎儿顿陷，至于脐腹痛极，乃至腰间痛重，谷道挺进，继而浆破血出，儿遂自生。"产妇在分娩过程中，因用力以致出汗和出血过多，损伤阴液，可能在产后一、两日内常有轻微的发热、自汗等症状。若无其他致病因素，一般在短时间内可自愈。在产后的数日内，产妇的胞宫尚未复常，故小腹常有微微阵痛，同时阴道不断有余血和浊液流出，中医称之为"恶露"。恶露为暗红色的血液，颜色由深逐渐变浅，量亦逐日减少，一般在 2～3 周内恶露断净。

产后脾胃将所摄入和化生的营养精微，一部分供母体营养需要外，另一部分则化生为乳汁以哺育新生儿。自此妇女又肩负起哺育下一代的重任。

2.年龄分期及特点

人自从脱离母体来到世间后，开始独立生存一直到老，要经历不同阶段的生理变化过程，尤其是妇女的一生变化尤其明显。诚如中医最古老的医籍《素问·上古天真论》所言："女子七岁肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，大冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子。"对妇女一生的生长、发育、衰老的生理特点作了简要而形象的描述。古人的这些观察同现代医学对妇女一生中几个时期的认识基本一致。现代医学对妇女一生划分为 5 个时期。

(1) 婴幼儿期：出生后 4 周以内为新生儿期；出生后半年以内是婴儿期；出生后 4 周到 12 岁左右是幼儿期。这段时间内童女子与童男子一样，在父母亲细心照料呵护下茁壮成长，其间并无明显差异，统归为儿童范畴，尚不属于妇女专科。

(2) 青春期：女孩自从月经初潮后即进入青春期。在这段时期内，女孩的生殖器官逐渐发育成熟，称为女性第一特征。生殖器以外的特征称为第二特征，如乳房在卵巢内分泌激素的作用下渐渐隆起，同时身高突增，有的女孩在一年内可以突然增加 9 厘米以上，全身皮下脂肪储备加多，尤其在臀、胸、肩等部位，皮肤会变得柔软细腻，声带延长而发出轻细美妙的女音。女孩进入了青春期可以说全身的器官和功能都发生了十分明显的变化，从而成为亭亭玉立的少女。但由于它来得太快，变化太大，很多女孩常常没有足够的思想准备而产生种种不同的心理反应。比如，月经初潮会使她们感到紧张和害怕，或因乳房的隆起觉得害羞而拼命遮盖等等，因此作为家长应给予关

怀帮助和指导，使女孩能较自然地适应这种变化，顺利进入青春期。

（3）育龄期：即性成熟期，是妇女卵巢生殖功能及内分泌功能最旺盛的时期，一般从 18 岁左右开始可以持续 30 年左右。大部分妇女在这段时期内，经历婚姻、怀孕、分娩、产褥、哺乳等期。随年龄的增长，妇女的心理素质和体质等各方面亦趋理智、成熟和康健。

（4）更年期：妇女在 45 岁左右，卵巢功能开始衰退直至月经停止，这段时期叫做更年期。主要表现为生育能力和性活动力下降，月经紊乱。由于卵巢内分泌功能减退是一个逐渐发展的过程，并有个体的差异，因此较难肯定更年期开始的确切时间；而且整个更年期的持续时间亦因人而异，一般在 8～12 年左右，此与家族遗传因素亦有一定的关系。

（5）老年期：是指月经停止后，卵巢内分泌功能完全消失，即是进入老年期。

人从新生到衰老是一个渐变的过程，虽根据年龄及生理特点分为 5 期，但各期之间都没有截然的分界线。由于个体的差异，家族遗传及外界环境（营养、气候、劳动条件等）的影响，每个时期的年龄划分不是绝对的。尤其是随着生活水平的提高，人的寿命在逐渐延长，妇女衰老的年龄亦有所推迟。掌握以上所述妇女的各个时期的生理特点，加强自我保健意识，采取有效措施，就能使妇女保持青春活力，延缓衰老，生活得更加幸福愉快。

3.病理特点

妇女的疾病是与妇女的生理特点密切相关的，主要表现在经、带、贻、产等诸方面，有着其独自规律的病理特点。

（1）体质柔弱，易受外邪：在婴幼儿时期，男女除了生殖器官有区别之外，在其他方面无明显差异。到了成年之后男子和女子的体格发育是完全不同的。有统计数据表明，无论在骨骼、肌肉，还是在循环、呼吸机能等方面，女子的体力和耐力均较男子差。加之妇女有经期、孕期、产期、哺乳期等一系列的特殊生理变化和恢复过程，这些都增加了妇女感受外邪的机会。常见的外邪主要有寒、热、湿三邪。一为寒邪：如遇气候骤冷，衣着单薄，或冒雨涉水，过食冷饮，而妇女正当行经期、产褥期，此时妇女血室正开，抵抗力下降，寒邪乘虚而入，阻遏阳气，血液运行受阻，以致血脉凝滞，引起月经不调、痛经、闭经、产后发热等病。二是热邪：有些妇女本来是火热之体，加之喜食温燥辛辣之品，均致阳热内盛，热极化火，内扰血室，可出现月经周期提前、月经过多、胎动不安、恶露不绝等病。三为湿邪：湿邪常与寒邪，或与热邪一起侵犯人体。寒湿邪内停可出现白带增多、妊娠肿胀等病，湿热毒邪侵犯人体，则常导致带下呈黄色或呈血性，局部溃腐脓血等症。

（2）多愁善忧，肝气易结：中医认为妇女以血为本，以肝为先天，而肝主疏泄，肝气舒畅，气血调和，则人体精神愉悦、爽快。妇女由于先天禀赋及种种生理特点等因，以致妇女的情感世界一般要比男子丰富、细腻和复杂，性格比较内向。当遇到不顺心事后，郁郁寡欢，难以排遣，久而久之，肝气郁结，气血凝滞，容易引起妇女一系列的疾病，如乳腺小叶增生、乳腺瘤以及月经紊乱等症。妇女正常的月经来潮，一般来说没有什么特殊的不适，偶尔有轻度的小腹胀痛、腰酸等症亦属正常。但有的妇女由于生活方式和工作环境的突然改变，或遇不愉快的事情等因素引起情绪紧张，刺激了下丘脑一垂体一生殖系统的关系而引起激素变化，从而产生痛经、闭经等症，同样，妊娠期亦是妇女的重要阶段，有的妇女则因妊娠给自己带来的新问题而感到

忧虑和恐惧，有的担心胎儿发育是否正常，有的为生男生女而挂心，有的则因妊娠而改变了自己的生活和工作而不安，如此等等。由此产生了种种情绪，不仅加剧了妊娠的反应，有的甚至还会出现好激动、易发怒或暗自落泪等现象，严重者会造成妊娠子痛、自发流产等病，因此特别需要大家的关怀和帮助。除此之外，还常见到一些不育妇女，由于受传统社会意识的困扰，生育孩子的愿望与日俱增，越是希望迫切，情绪越是紧张、抑郁和烦闷。据现代医学的临床观察和研究发现，部分不育夫妇是由于心理紧张因素而引起不育的。由于紧张、焦虑刺激大脑，抑制了性腺激素的分泌。常言道：欲速则不达。常见有的夫妇领养了一个孩子以后却怀孕了，更是说明了紧张的心理状态会影响正常的生殖功能。尤其是到了更年期的妇女，由于卵巢分泌雌激素的减少而引起植物神经功能紊乱，以致出现种种生理功能失调的表现：如头昏，头痛，莫可名状的烦躁，常常为一些区区小事而发怒，多疑善忧，闷闷不乐，动辄流泪、抽泣，夜间睡眠不安，甚或彻夜不眠，平时五心烦热或自觉低热不退，容易疲劳等。更年期的妇女还会因面临绝经而认为自己已经衰老，担心会影响家庭生活，或面临退休、工作环境改变而产生种种焦虑不安的情绪。这些紧张的情绪反过来又进一步影响改变生理功能，加剧症状发展而形成恶性循环，大部分妇女在亲友的体谅关心下会顺利地渡过更年期，有的则需在医生的指导帮助下，配以药物来纠正植物神经功能的紊乱，使机体阴阳平和，气血通达，愉快地度过后半生。

4.保健重点及措施

妇女有许多解剖和生理方面的特点。从少女青春期开始，要经历怀孕、分娩、哺乳及更年期这 5 个生理阶段，这亦是妇女从性功能开始发育逐步到衰退的阶段。这些生理变化，如果超过了一定的限度，就可以变为病理现象，尤其妇女在怀孕、分娩、哺乳期，更是关系到母婴健康及生命安危。这些都是妇女保健的重点。现就妇女 5 期保健具体措施叙述如下。

（1）青春期保健：青春期是一个人一生中生长的第二个高峰。处在青春期的女孩子变化尤其明显，很多女孩常常由于没有思想准备而产生不同的心理反应。如有的女孩由于害羞，常束胸或弓腰想遮盖隆起的乳房，对男性极力躲避或故意不理睬；有的变得多疑多虑，性情古怪；有的女孩则认为自己已经成人，处处装成大人模样，凡此种种都是女孩心理不成熟的表现。因此青春期的保健重点在于心理引导，具体措施如下。

①及时地进行性知识教育。在适当时候可以向女孩子很自然地讲解一些有关性知识方面的内容，以及女性特殊的解剖生理知识，使她们了解身体发育的自然规律，消除恐惧、神秘和一些糊涂观念，克服一些不正常的心理状态。

②要尊重、关怀和帮助青春期少女。她们既不是小孩，又不是成人，刚开始接触社会，处事难免幼稚，遇到事情又极希望有个可以依靠的人，因此要做她们的知心朋友。尤其是学校和社会不必禁止男女少年在正常活动和学习中的接触，而要给予正确的引导，使她们能健康地度过这个生理心理转变的阶段。

③如果发现青春期少女发育异常，作为父母应及时地带其找医生咨询。在与医生的交谈及作身体检查时，要特别注意慎重行事，以免引起女孩的反感而造成心理创伤。

（2）月经期保健：妇女在行经期间，机体抵抗力减弱，情绪易于波动，

此时保养不当即可引起疼痛，因此经期保键的重点在于搞好清洁卫生，预防感染。为此应做到以下几点。

①月经期所用的纸垫必须柔软，吸水性能好。要及时更换，不能重复使用。注意外阴部的清洁卫生。洗澡最好用淋浴或擦身，忌用盆浴以免引起细菌上行感染。

②经期注意避寒，避免冒雨涉水以防感冒。经期妇女不下冷水操作如插秧等。从事冷藏工作的妇女在经期尤须注意保暖。在经期妇女切忌游泳，同时忌食生冷、辛辣的食物。

③经期注意休息。尤其是从事重体力劳动和运动等，在月经期适当减轻工作强度及减少其运动量，必要对要停止活动保证休息。在经期应禁止性生活，以免引起感染。

④如果遇有不正常的月经紊乱情况，如月经周期提前或延后，月经量过多或过少等异常情况，应及时找医生查明原因，切忌自己乱吃药打针，以免增加日后治疗的困难。

（3）妊娠期保健：妇女在妊娠期保健的目的在于保护妇女和胎儿在妊娠期保持健康，直到妊娠足月能生个身体健康、智力发育良好、高质量的新生儿。为此尤须做好以下几点：

①加强营养：妊娠中的妇女要比平时妇女需要更多的营养食品。尤其是妊娠后半期，由于胎儿的迅速发育，需要的营养就更多了。平时要多摄取蛋白质、脂肪、糖、杂粮、水果、蔬菜、维生素等，要合理搭配，切忌偏食。同时亦需防止饮食过量，尤其是脂肪、糖摄取过多，造成孕妇肥胖对胎儿的生长发育亦不利。同时孕妇应忌抽烟、喝酒，以免导致畸胎。

②注重胎教：妇女在怀孕期间，其思想、视听、言行均应端正，则胎儿可以得到感化，这在古代中医就称之为“胎教”，现已为现代医学所重视。妊娠中的妇女情绪易开朗、乐观、豁达，避免紧张、焦虑等不良情志，心平气和，多听些优美动听的音乐，看些色彩斑斓、妙趣横生的书籍。不要看恐惧、悲惨的电影或画面。尤须忌被惊吓，以免扰动胎气，影响胎儿的发育。

③劳逸结合：孕妇生活要有规律。在怀孕早期 3 个月内要多注意休息，在妊娠后期要适当的活动，使气血流畅，以免引起难产。平时活动易小心谨慎，不可做攀高、负重等体力劳动，尤须防跌仆损伤。孕妇的衣服宜宽大、舒适，在妊娠头 3 个月以内和 7 个月以后，必须避免房事，以防引起流产或早产。

④定期检查：妊娠定期检查是保证母子健康的重要措施。现提倡每对夫妇只生一个孩子，因此大都是初为人父或人母，对怀孕期间保健知识一无所知，因此定期检查可以及时向孕妇进行保健指导，对妊娠中发生异常情况可以及时给予处理，以避免发展为危及母婴健康的病理状况。

（4）产乳期保健：产乳期是指产妇在分娩以后开始用乳汁喂养婴儿的时期。由于分娩时出血，产时用力和产后哺乳均可耗血伤气，在此期的保健重点是预防伤口和乳腺感染，预防感冒、中暑及充分发挥产妇哺乳功能。具体措施如下。

①产后宜充分休息，保证睡眠，不宜过早过累参加劳动。房间应保持清洁，空气清新，冷暖适宜。尤其是在夏季，不可贪凉当风而卧，亦不可捂被严实而引起中暑，避免外邪侵袭。

②产妇饮食要清淡而富于营养。应以高热量、高蛋白物质为主，不宜饮

酒或食过于油腻之品，忌食生、冷、硬食物，以免损伤脾胃。

③保护乳腺。母乳是新生儿和婴儿最好的食品，要防止乳头破裂和积乳。发现乳房红、肿、胀、痛要及时治疗，以免引起乳腺炎。平时要经常清洗乳头，保持乳头的清洁卫生，亦可防止婴儿的口腔感染。

④在产后 8 周内严禁房事，以防感染。产妇若感不适，切忌自行乱服药物，因为许多药物可以经过母乳血液循环进入乳汁而影响婴儿的生长发育。

（5）更年期保健：更年期是女性卵巢功能逐渐衰退，生殖器官开始萎缩的一个转变时期。其中最明显的是月经的异常，其次是生育功能的丧失，性生活能力下降。这些改变是妇女必经的生理过程，因此正确地了解、认识它，有助于妇女的身心健康。①普及更年期生理卫生知识，对出现的症状应正确认识到是一个自然生理过程，并不是什么大不了的事情，消除顾虑，减少不必要的精神负担。加强身体锻炼，通过散步、打太极拳等活动来调整神经功能，改善睡眠。要保持身心愉快，充分调动机体的调节功能和代偿功能，以适应更年期的变化。同时周围的亲人、朋友亦应理解、体谅这种变化，在生活、工作上热情帮助、关心妇女，使其安然地度过更年期。

②更年期的妇女饮食应多选择一些容易消化、清淡而富于营养的食品，多吃蔬菜和水果，少吃含动物脂肪多的食品，防止身体发胖及高脂血症、动脉硬化等症。养成每天排便的习惯，以防止便秘。

③重视健康检查。有条件的话，最好半年或一年定期检查，以便有病早期发现，及时治疗，切忌自行滥服药物。若更年期综合症状严重者，可在医生的指导下应用有关药物进行治疗，以逐渐度过这个阶段。

从上述可见妇女的保健是多方面的，食养和食疗是其中的一个方面，亦是本书论述的重点。

（二）痛经的食疗

痛经亦称经行腹痛，是指妇女经期或经行前后出现周期性小腹疼痛，并可引及全腹或腰骶部，甚至出现剧痛。有的甚至于出现面色苍白、冷汗淋漓、手足发冷、恶心呕吐等症候。

本病多因情志所伤，如思虑过度，抑郁不畅，恼怒烦劳；或起居不慎，冒受风寒，淋雨，涉水，游泳，贪凉，六淫侵袭，寒湿、湿热侵入，饮食不节，如过食生冷及素体不足；或病后失调，多产，房劳等致病因素，使冲任、胞宫受累，以及气血运行不畅，“ 不通则痛 ”，气血不足失于濡养，失荣而痛。从疼痛发生的时间来分，如疼痛在经前、经期且痛而拒按属实，如痛在经后而喜按属虚；从疼痛程度来分，绞痛、冷痛为热疼痛减轻属寒，灼痛为热疼痛加重属热；从胀痛情况来分，腹胀甚于腹痛属气滞，腹痛甚于腹胀属血瘀。临床上常分为气滞血瘀、寒湿凝滞、湿热、气血不足、肝肾亏歪等证型。治疗上以调理冲任、舒通气血为主。食疗方面宜食清淡、易于消化、寒温适中的食物，滋养不滋腻，免伤脾胃，不能过食辛辣及寒凉食品，以防损伤人体阴阳。

痛经可以分成几种类型，症状如下。

气滞血瘀型：经前或经期小腹胀痛，拒按，经量较少或经行不畅。经色紫黯，有瘀块，血块排出后疼痛减轻。多伴有心烦易怒、胸闷不畅、乳房作胀等症。舌质紫或有瘀点、瘀斑，脉弦滑或涩。

寒湿凝滞型：经前或经期小腹冷痛，喜暖，月经量少，经色黯有瘀块或如黑豆汁，并伴有怕冷、腹胀、便溏、纳差。舌质暗红，苔白腻，脉沉紧或沉涩。

湿热型：月经前小腹疼痛，有灼热感，月经期疼痛加剧，小腹部胀痛。经色紫黯夹有瘀血，平时白带多，色黄稠。小便短少色黄。舌质红苔黄，脉弦数。

气血虚弱型：经期或月经后小腹隐痛或小腹坠痛，喜揉按，月经量较少。经色淡红，质轻稀。面色少华，神疲乏力，或胃纳少，大便溏。舌质淡红，脉细弱。

肝肾亏虚型：经后小腹绵绵作痛，腹脊疾痛，头晕耳鸣。经色黯淡，经量较少，质较稀。脉细苔白。

辨证食疗：

1.气滞血瘀型

（1）山楂粥

【组成】山楂 10～15 克，粳米 50 克。

【功能主治】祛瘀生新。适用于瘀血性痛经。

【用法用量】先将山楂炒至棕黄色，加温水浸泡片刻，煎取浓汁小半碗，约 150 毫升。再加大半碗水约 400 毫升，入粳米、砂糖适量，煮稀粥。分早晚 2 次，温热服用。

（2）山楂酒

【组成】干山楂片 200 克，60 度白酒 300 毫升。

【功能主治】祛瘀生新。适用于瘀血性痛经。

【用法用量】把干山楂洗净去核，放入 500 毫升的酒瓶中，加入白酒，密封瓶口。每日摇动 1 次，1 周后便可饮用。饮后可再加白酒浸泡。

（3）鸡血藤煲鸡蛋

【组成】鸡血藤 30 克，鸡蛋 2 只。

【功能主治】活血通络止痛。适用于瘀血性痛经。

【用法用量】把鸡血藤、鸡蛋加清水 1000 毫升同煮。蛋熟后去壳再煮片刻，煎成 500 毫升（约 1 碗），加白糖少许饮服。

（4）当归粥

【组成】当归 15 克，粳米 50 克，红枣 5 枚。

【功能主治】活血养血，化瘀止痛。

【用法用量】将当归用温水浸泡片刻，加水 200 毫升。先煎浓汁约 100 毫升，去渣取汁，再入粳米、红枣、砂糖适量，再加水 300 毫升煮粥。每日早晚餐，空腹温热服。10 天为 1 疗程。

（5）丹参粥

【组成】丹参 30 克，糯米 50 克，红枣 3 枚。

【功能主治】化瘀生新。适用于瘀血性痛经。

【用法用量】先将丹参煎取浓汁，入糯米、红枣、红糖适量，加水 450 毫升同煮稠粥。温热服用。10 天为 1 疗程。隔 3 天再服。

（6）益母草粥

【组成】益母草 120 克，粳米 50 克。

【功能主治】活血化瘀。

【用法用量】将益母草去根洗净，切碎，煎取浓汁。去渣约半碗，加粳米、红糖适量，再加水大半碗，煮为稀粥。每日 2 次，温热服用。

（7）桃仁粥

【组成】桃仁 10～15 克，粳米 50 克。

【功能主治】活血破瘀。适用于瘀血性痛经。

【用法用量】将桃仁捣烂，加水浸泡研汁去渣。加入粳米、红糖适量，同入砂锅，加水 1 碗，用文火煮成稀粥。

【注意事项】桃仁破血力强，孕妇禁服。平素大便稀薄者不宜服用。

（8）化瘀止痛粥

【组成】薤白头 15 克，丹参 20 克，桃仁 20 克，粳米 100 克。

【功能主治】温阳下气，化瘀止痛。本方为活血理气止痛之方，宜在痛前服用。

【用法用量】将薤白头、丹参、桃仁煎沸 20 分钟，去渣留汁。放入粳米、适量水煮粥。将熟时加少许冰糖，粥稠即可食用。

（9）香橼浆

【组成】鲜香橼 1～2 个，麦芽糖 50 克。

【功能主治】开郁理气。可适用于各种原因引起的腹痛。

【用法用量】将香橼切碎，放入带盖碗中，加入麦芽糖，隔水蒸数小时，以香橼稀烂为度。每服 1 匙，早晚各 1 次。

（10）韭季红糖饮

【组成】鲜韭菜 30 克，月季花 3～5 朵，红糖 10 克，黄酒 10 毫升。

【功能主治】理气活血止痛。适用于气滞血瘀之痛经，效果较好。

【用法用量】将韭菜和月季花洗净压汁，加入红糖，兑入黄酒冲服。服后俯卧半小时。

（11）佛手酒

【组成】佛手 10 克，白酒 100 毫升，苏木 5 克。

【功能主治】行气止痛。适用于气滞痛经。

【用法用量】将佛手洗净，用清水浸透回软后，切成约 1 厘米见方的小块。待风吹略收水气后入坛内。苏木蒸软后切成饮片入坛内。注入白酒，封闭浸泡。每隔 5 天搅拌 1 次。10 天后开坛，滤去药渣饮用。

（12）紫蔻烧鱼

【组成】鲫鱼 2 条（约 500 克），紫蔻 5 克，玄胡 5 克，陈皮 6 克，生姜 10 克，葱白 15 克，食盐 3 克，酱油 10 克，绍酒 10 克，白糖 3 克，淀粉 10 克，猪油 50 克。

【功能主治】行气化瘀止痛。适用于气滞血瘀之痛经。

【用法用量】将鲫鱼去鳞鳃洗净，入沸水锅中略焯，捞出待用。紫蔻、玄胡、陈皮入鱼腹，加入葱姜汤中煮 15 分钟。烹调后食用。

（13）玫瑰膏

【组成】玫瑰花（初开者）300 朵，红糖 500 克。

【功能主治】行气解郁，活血调经。主治月经不调、经前腹痛或胁肋乳房胀痛，以及损伤瘀痛、肝胃不和等症。

【用法用量】将玫瑰花去净心蒂，以花瓣放入砂锅内煎取浓汁。滤去渣，文火浓缩后加入红糖，再炼为稠膏。早晚各用开水冲服 20～30 毫升。

（14）玫瑰茶

【组成】玫瑰花（阴干）1～3 克。

【功能主治】行气解郁，活血调经。

【用法用量】开水冲泡。代茶饮。

（15）月季花茶

【组成】鲜月季花 15～20 克。

【功能主治】行气活血调经。适用于月经不调、经行不畅、胸腹胀痛。

【用法用量】开水泡服。

（16）红花饮

【组成】红花、苏木、当归各 10 克，红糖、白酒适量。

【功能主治】活血化瘀。适用于痛经。

【用法用量】先煎红花、苏木，然后加入当归、白酒再煎。煎好后过滤取汁，去渣，兑入红糖。分 3 次服，食前温服。

（17）月季益母草汤

【组成】月季花、益母草各 9 克。

【功能主治】活血祛瘀。适用于瘀血性痛经。

【用法用量】将月季花、益母草加水煎服。

（18）红花酒

【组成】红花 100 克，白酒 500 克，红糖适量。

【功能主治】补血散瘀。适用于血虚、血瘀性痛经。

【用法用量】将红花、红糖装入纱布袋内，扎紧袋口。将白酒、纱布袋放入酒瓶内，盖好盖，封口，浸泡 7 日即成。每日 2 次，每次 1 小杯。

（19）益母草煮鸡蛋

【组成】益母草 15～30 克，鸡蛋 2 只，红糖适量。

【功能主治】活血散瘀止痛。

【用法用量】益母草去根洗净，切碎，煎取浓汁。与鸡蛋同煮。

（20）益母草饮

【组成】益母草、乌豆、红糖、酒各 30 克。

【功能主治】活血散瘀止痛。

【用法用量】水煎取汁。每日分 3 次，连服 7 日。

（21）益母草膏

【组成】鲜益母草 2000 克，红糖 500 克。

【功能主治】活血散瘀止痛。

【用法用量】煎汁浓缩为膏。每日 2 次，每次 20 克。

（22）鸡血藤膏

【组成】鸡血藤 5000 克，冰糖 2500 克。

【功能主治】活血化瘀，调经止痛。

【用法用量】将鸡血藤水煎 3～4 次，过滤取汁，用微火浓缩药汁，再加冰糖制成稠膏。每服 15～20 克，1 日 2 次。

（23）复方鸡血藤膏

【组成】鸡血藤、川牛夕、续断、红花、黑大豆、糯米浆、饴糖。

【功能主治】活血补血，化瘀止痛。

【用法用量】将以上 5 品加水煮煎 3～4 次，过滤取汁去渣，浓缩后加入糯米浆、饴糖，再练制为块状硬膏。每次开水冲服 10～20 克，l 日 2 次。

（24）鸡血藤糖浆

【组成】鸡血藤适量。

【功能主治】活血化瘀，调经止痛。

【用法用量】将鸡血藤制成 10%的糖浆。每次用开水冲服 10～30 毫升，每日 3 次。

（25）红花炒虾仁

【组成】大虾仁 600 克，红花 5 朵，鸡蛋 2 只，花生油、料酒、盐、味精、干淀粉、葱、鸡汤适量。

【功能主治】活血调经祛瘀。适用于瘀血性痛经及腰痛，下乳汁。

【用法用量】红花取花瓣洗净，鸡蛋取蛋清，虾仁加入鸡蛋清，干淀粉调匀浆好。锅烧热放入花生油，五成热时，下入虾仁滑散滑透，倒入漏勺内。将锅放置火上，倒入虾仁，加葱花、料酒、味精、红花、少许鸡汤烹炒匀，即可食用。

（26）红花炖乌参

【组成】水发乌参 1500 克，红花 10 朵，火腿 50 克，干海米 15 克，鸡汤 2500 克，冬笋 50 克，干口蘑 25 克，老母鸡 750 克，白糖、盐、胡椒面、味精、料酒、葱姜适量。

【功能主治】滋阴补血，化瘀调经。适用于痛经、瘀血作痛等。

【用法用量】将水发乌参抠洗干净，红花取瓣洗净，冬笋切成片，火腿取 1/2 切成小片，海米洗净，口蘑去根蒂，切成薄片。将乌参用开水汆透捞出，用清水洗净，改成 5 厘米见方的大块。老母鸡用开水汆透捞出，再用清水洗净血沫，冬笋、口蘑用开水汆透捞出。大砂锅内放入鸡汤 1500 克，乌参、口蘑、冬笋、海米、火腿放入老母鸡上面，用武火烧开，撇尽浮沫，放入葱姜盐，盖好盖，用小火炖之。当乌参酥烂时，挑出鸡肉、火腿肉、葱、姜，加入料酒、盐、少许白糖、胡椒面、味精、红花瓣，用微火略炖片刻，调好味即成。

（27）益母草汁粥

【组成】益母草汁 10 毫升，生地黄汁 40 毫升，藕汁 40 毫升，生姜汁 2 毫升，蜂蜜 10 毫升，粳米 100 克。

【功能主治】滋阴养血，祛瘀调经。

【用法用量】将新鲜童子益母草、鲜地黄、鲜藕、鲜姜洗净，捣烂绞汁液。将粳米洗净，放入砂锅内，加清水适量。用武火烧沸后，改用文火。煮至米将熟时，加入上述各药汁及蜂蜜。煮几沸米烂成稀粥，即可食用，每日上下午 2 次温服。

【注意事项】大便溏薄者忌用。吃粥期间忌服葱白、薤白、韭白。病愈停服，不宜久眼。

2.寒湿凝滞型

（1）红糖姜汤

【组成】红糖 50 克，生姜 20 克，大枣 10 枚。

【功能主治】补气养血，温经活血。适用于胞宫虚寒之轻症。

【用法用量】将红糖、大枣煎沸 20 分钟后，放入生姜。再煮 5 分钟即成。每日服 2 次，或代茶饮。

（2）小茴汤

【组成】小茴香 15 克。

【功能主治】理气散寒止痛。

【用法用量】取小茴香水煎服。每次经前 8 日连服 3 剂。

（3）胡椒酒

【组成】胡椒粉 1 克，白酒 1 盅。

【功能主治】理气散寒止痛。

【用法用量】将白酒烫热，送下胡椒粉。

【注意事项】胡椒粉不易吞咽，可用空心胶囊装后，再用白酒送服。

（4）艾叶粥

【组成】干艾叶 15 克（鲜艾叶 30 克），粳米 50 克。

【功能主治】温经散寒止痛。适用于妇女虚寒性痛经。

【用法用量】将艾叶煎浓汁，去渣，入粳米、适量红糖、水同煮为稠粥。月经过后 3 天服用，月经来前 3 天停服。每日早晚 2 次，温热服用。

【注意事项】阴虚血热者不宜服用。

（5）肉桂粥

【组成】肉桂粉末 1～2 克，粳米 100 克。

【功能主治】温里散寒止痛。适用于心腹冷痛。

【用法用量】先将粳米、砂糖适量入砂锅内，加水煮稀粥后，将肉桂粉末调入粥内，改用文火。粥稠停火。早晚餐时，空腹温食。

【注意事项】肉桂中所含桂皮油挥发较快，药末入粥不宜久煮。孕妇忌服。凡阴虚火旺和阳症出血者禁服。

（6）桂浆粥

【组成】肉桂 2 克，粳米 100 克。

【功能主治】温中散寒止痛。

【用法用量】取肉桂煎浓汁去渣即为桂浆。再用粳米加水适量煮成稀粥，调入桂浆，加入适量红糖稍煮，一沸即可。每日早晚温热服用，3～5 天为 1 疗程。

【注意事项】桂浆入锅时间不宜长。

（7）羊肾馄饨

【组成】羊肾 50 克，肉桂 3 克，川椒 2 克，川芎 5 克，面粉 250 克，酱油、精盐适量。

【功能主治】温阳散寒，活血止痛。适用于胞宫虚寒兼感寒湿之证。

【用法用量】将肉桂、川椒、川芎研末备用。羊肾去皮及腰臊洗净，剁成肉茸。加入药末及适量的酱油、精盐拌匀成馅，以常法和面并做成馄饨。汤料不限。

（8）苁蓉粥

【组成】肉苁蓉 20 克，鹿角胶 5 克，桂枝 10 克，粳米 5 克。

【功能主治】补肾益精，温经止痛。

【用法用量】将肉苁蓉、桂枝煎沸 20 分钟，去渣留汁，放入粳米煮粥。待粥熟时加入鹿角胶烊化，搅匀即可。分 2 次食用。

（9）阳春肘子

【组成】白胡椒 10～15 克，砂仁 12 克，猪时子 1500 克，大葱 100 克，生姜 30 克。

【功能主治】温经散寒，健脾化湿。对于素体脾胃虚弱而经行腹痛者宜用。

【用法用量】将洗净的肘子扎满小孔，姜葱擦洗后，用热食盐、花椒水炒烫后入陶瓷容器内腌 24 小时。待腌好后再刮洗一遍，沥去水分。在肉的内面撒上砂仁粉末，用净布包卷成筒形，再用绳扎紧，盐入肘子内，放上姜片、葱结、绍酒，用沸水旺火上笼蒸约 1.5 小时。取出稍晾，解去绳布，抹上香油即成。

（10）椒附炖猪肚

【组成】川椒 2 克，附子 2 克，猪肚 150 克，粳米 30 克，葱若干。

【功能主治】温经散寒止痛。适用于胞宫虚寒性痛经。

【用法用量】将川椒、附子研末备用，将猪肚洗净，装入药末、粳米、适量葱，扎口入锅内。加适量水，微火煮至猪肚烂熟即成。

3.湿热型

（1）赤小豆粥

【组成】赤小豆 50 克，粳米 50 克。

【功能主治】健脾清热化湿。对脾虚湿蕴化热者最宜食用。

【用法用量】将赤小豆、粳米洗净，放入砂锅中。加水煮粥，以豆烂为度。常常饮用。

（2）车前益母羹

【组成】车前子 30 克，益母草 30 克，粳米 20 克，豆豉 10 克，葱、盐、醋适量。

【功能主治】清热利湿，活血化瘀。适用于湿热瘀阻之痛经。

【用法用量】将车前子装入纱布袋中扎口，并同益母草、豆豉同煎 20 分钟，去渣留汁。加入粳米煮熟，再加上少许葱、盐、醋，熬稠即成。

（3）清化湿热止痛粥

【组成】川楝子 10 克，苡仁 50 克，益母草 30 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【功能主治】清热除湿，活血止痛。适用于湿热蕴结型之痛经。

【用法用量】先将川楝子、苡仁、益母草煮沸 30 分钟，取汁去渣。放入粳米煮粥，粥熟后加冰糖少许即成。

（4）花盘红糖饮

【组成】干葵花盘 3～60 克，红糖 30 克。

【功能主治】清湿热止痛。

【用法用量】将干葵花盘水煎取汁，加红糖稍煮片刻即成。每日分 2 次服用。

（5）朝阳花烧猪肚

【组成】朝阳花及其花盘 1 个，猪肚 1500 克，葱、姜、盐、料酒、豆油、味精、干淀粉、白糖、碱水、蒜、花椒适量。

【功能主治】健脾胃，养肝明目，止痛。适用于脾眉虚弱性腹泻、疳积、痛经。

【用法用量】朝阳花盘洗净，加清水煮成汁液。将猪肚用碱水浸泡两小时后，再用清水洗净，下沸水锅内氽透捞出。锅中放入花盘汁液，入猪肚、葱、姜、花椒，用武火煮沸后，改用文火。煮至猪肚熟，捞出猪肚晾凉，切成 3 厘米长、2 厘米宽的斜方片，放入碗内，撒入少许干淀粉和少许盐拌匀。用料酒、盐、味精、胡椒粉、少许药液兑成汁。把猪肚入八成热油锅滑散滑透，倒入漏勺，沥去油。再入油锅内，加葱、姜末、蒜略炒片刻，将兑好汁由周围倾入，下入朝阳花瓣用勺推动翻炒均匀，略上明油，调好口味，入盘即成。

4.气血虚弱型

（1）养血止痛粥

【组成】黄芪 20 克，当归 20 克，白芍 15 克，泽兰 10 克，粳米 100 克，红糖适量。

【功能主治】补气血，补脾胃，止痛。

【用法用量】将黄芪、当归、白芍、泽兰加水同煎 15 分钟，去渣留汁。再放入粳米煮粥。将熟时，加入适量红糖即可。经期服用。

（2）芪香鸡

【组成】鸡肉 200 克，黄芪 20 克，当归 20 克，香附 15 克，葱、姜、盐适量。

【功能主治】补养气血，疏肝理气。适用于气血两虚而兼肝郁气滞者的痛经治疗。

【用法用量】将黄芪、当归、香附装入纱布袋中扎口，用清水稍加浸湿备用。将鸡肉洗净，连同药袋放入锅中，加水适量。待烧开时撇去浮沫，加入适量葱、姜。炖至鸡肉熟烂，捞出药袋及葱、姜，加盐适量即成。

（3）人参羊肉肚

【组成】人参 10 克，当归 15 克，肉苁蓉 10 克，羊肉 250 克，羊肚 150 克、豆豉 10 克，葱、盐、油适量。

【功能主治】补气益血，温经止痛。适用于气血虚弱兼形寒肢冷等阳气不足之症。

【用法用量】将人参、当归、肉苁蓉、豆豉同煎滞 20 分钟，去渣留汁约 80 毫升备用。将羊肉剁成肉茸，并与药汁、适量葱盐酒合匀，放入羊肚中扎口。上锅蒸 2～3 小时即成。

（4）黄芪膏

【组成】生黄芪 12 克，蜂蜜 20 克，粉甘草 6 克，淮山药 10 克，鲜茅根 12 克。

【功能主治】健脾益肾，补气养血，并有生津止渴作用，甘而不腻。

【用法用量】将黄芪、茅根煎 10 余沸，去渣澄汁 2 杯。甘草、山药研末同煎，并用筷子搅动，勿令药末沉锅底。煮沸芪膏即成，调入蜂蜜，令微似沸。分 3 次服下。

（5）当归生姜羊肉汤

【组成】当归 10 克，生姜 10 克，羊肉 100 克（去油膜）。

【功能主治】温养气血。运用于因气血两亏而生之寒性腹部隐痛。

【用法用量】将羊肉切成块，与当归、生姜同炖。去当归、生姜，食肉及汤。早晚食之。

（6）乌鸡乌贼当归汤

【组成】乌骨鸡 1000 克，水发乌贼鱼肉 500 克，当归身 30 克，黄精 60 克，鸡血藤 120 克，葱、姜、料酒、食盐各适量。

【功能主治】补血调经。适用于气血亏虚之痛经、经闭、月经不调及病后身体虚弱。

【用法用量】将乌骨鸡宰杀后，去毛及内脏，洗净。将洗净切好的当归身、黄精、鸡血藤放入鸡腹中，置砂锅内，加清水适量。先用武火烧至欲沸时，打去浮沫，然后将水发乌贼鱼肉、生姜（拍破）等佐料加入，改用文火煨炖，直至鸡肉熟烂为度。食用时可分餐食用。吃肉喝汤。

（7）益母草花人参炖鸡

【组成】益母草花 10 克（鲜品 20～30 克），人参 25 克，鸡脯肉 100 克，熟火腿片 50 克，蛋清 1 个，盐 15 克，味精 25 克，酒 10 克，淀粉 10 克，鲜汤 1000 克。

【功能主治】补益气血，调经安神。适用于妇女产前、产后诸疾患、痛经、经闭、月经不调等症。

【用法用量】益母草花去梗、萼，洗净。人参洗净，切成薄片，放入汤碗里，加鲜汤并盖上盖，上蒸笼，蒸至熟透取出。鸡脯肉切成薄片，用蛋清、精盐、干淀粉拌和上浆。火腿切成薄片。锅内加鲜汤烧开，放入上浆的鸡片划散，取出沥去水分。原锅倒入蒸人参的汤汁，放入火腿、精盐、酒、白糖、葱姜水。烧开后撇去浮沫，放入益母草花瓣、鸡片、味精、人参，改慢火煨片刻，起锅倒入汤碗内食用。

5.肝肾亏虚型

（1）复方桑椹膏

【组成】新鲜熟透桑椹子 2500 克，玉竹、黄精各 50 克，天花粉、淀粉各 100 克，熟地 50 克。

【功能主治】补益肝肾。对于肝肾虚损之痛经，长期服用，有改善阴虚体质的治本作用。

【用法用量】将熟地、玉竹、黄精先用水浸泡，文火煎取浓汁 500 毫升。入桑椹汁，再入天化粉，慢火收膏。每次服 30 毫升，每日 3 次。

（2）枸杞炖兔肉

【组成】枸杞子 15 克，兔肉 250 克，调味品适量。

【功能主治】滋补肝肾，补气养血。

【用法用量】将枸杞子和兔子肉入适量水中，用文火炖熟。加盐调味，

饮汤食肉。每日 1 次。

（3）首乌酒

【组成】制首乌 150 克，生地 50 克，白酒 5000 克。

【功能主治】补肝肾，益气血。适用于肝肾不足之腹痛，效佳。

【用法用量】将首乌洗净焖软，切片。生地淘洗后切成薄片，晾干水气。同入酒坛中，封闭浸泡，每隔 3 天搅拌 1 次。约 10～15 天之后，即可开坛，滤去药渣饮用。

（4）杜仲猪肾

【组成】杜仲 20 克，猪肾 200 克，葱、姜、盐适量。

【功能主治】滋补肝肾。用于肝肾亏损之痛经尤佳。

【用法用量】将猪肾去皮及腰臊，切块备用。把杜仲煎沸 15 分钟，去渣留汁，放入猪肾及适量葱姜，炖 2～3 小时。再加入适量精盐，熬稠即成。

（5）芝麻地黄饮

【组成】黑芝麻 15 克，生地 15 克，枸杞子 15 克，冰糖适量。

【功能主治】滋补肝肾，清虚热。用于肝肾亏损兼见虚热所致的痛经，效果较好。

【用法用量】将芝麻、生地、枸杞子煎沸 20 分钟，去渣留汁。加入适量冰糖，稍煎，待溶即成。

（三）月经过多及点滴不净的食疗

月经过多，势如暴注称“崩”，月经量少，淋沥不尽称“漏”。西医属功能性子宫出血、子宫炎、子宫肌瘤、肿瘤等疾病。临床上以妇女经期出血量过多或非经期出血量多不止，或经量虽不多，但点滴不尽，经期时间太长为主症。往往因出血过多而引起气血亏虚，重者出现失血性休克，亦有因出血时间长，引起宫腔感染、盆腔炎等疾病，所以对本病一定要及时治疗。本病大多因血热，血瘀，脾肾亏虚损伤冲任，不能制约经血所致，治疗上采取塞流、澄源、复旧的原则。在出血多时，对不同原因的出血给予及时止血，血止后要补益气血，以恢复元气；注意精神调摄，劳逸结合，适当增加营养。

食疗方面多食用营养丰富、易消化吸收的食物。由于出血量过多，出现头晕眼花，面色苍白，精神疲倦，宜多食用鱼、肉、鸡、鸭等食物，能补气养血。若因血热引起本病，饮食上宜服用清热凉血食物，如水果、藕莲，少食辣椒、姜、酒等辛燥之品。若因瘀血引起本病，先宜服活血化瘀止血云南白药。总之尽量多休息，防止出血过多。

本症中医可将其分为几个类型，各型症状如下。

实热型：月经过多或点滴不净，经色深红质稠。口渴烦热，小溲黄，大便干结。舌苔黄，脉洪数。

虚热型：月经量多或淋沥不尽，经色鲜红质稠。心烦潮热，小便黄，大便干结。舌苔薄黄，脉细数。

脾虚型：经血无规则，经量过多或少，经色淡，质稀。面色少华，神疲乏力，心悸气短，纳差，大便溏薄，并见有手足微肿。舌质淡红，苔白，脉缓弱。

肾阴虚型：月经周期紊乱，经量过多或淋沥不尽，经色鲜红。常伴有头晕耳鸣、腰膝酸软，及手足心热、心烦等症。舌质红，苔薄少，脉细数。

肾阳虚型：月经周期紊乱，经量或多或少，淋沥不尽，经色淡，质清。畏寒，四肢冷，面色暗，腰膝痠软，小便清长。舌质淡，苔薄白，脉沉细。

血瘀型：月经不规则，时下时止，或经闭一段时间又突然血崩，继而淋沥不断。时常小腹坠痛，腰脊疼痛，经色紫黯或挟有瘀块。舌质紫黯或有瘀点，苔薄白，脉涩。

辨证食疗：

1.实热型

（1）生地藕节饮

【组成】鲜生地 50 克，鲜藕节 100 克，丹皮 30 克，红糖 20 克。

【功能主治】清热凉血止血。适用于实热引起的崩漏，亦适用于咳血、溺血、便血、血痢等。

【用法用量】将生地、藕节、丹皮放入砂锅内，加水适量，煎半小时。加红糖，去渣，取汁服。

（2）仙鹤草水牛角饮

【组成】水牛角 50 克，仙鹤草 30 克，红糖 20 克。

【功能主治】清热凉血。适用于血热崩中、漏下及吐血、衄血。

【用法用量】将水牛角刨碎，与仙鹤草加水 3 碗，煎至 1 碗。加入红糖，待凉后饮用。每日 1 次，连服 3 天。

（3）藕粉羹

【组成】藕粉适量。

【功能主治】清热止血。适用于虚损失血。

【用法用量】沸水冲，调糖服。

（4）血余藕片饮

【组成】血余炭 75 克，干藕片 150 克。

【功能主治】清热凉血止血。适用于咯血、吐血、便血、尿血、阴道出血、鼻血、牙龈出血及紫癜等各类出血症。有出血倾向者亦可预防出血。

【用法用量】加水适量，煎煮血余炭、干藕片 2 次，每次 1 小时。将 2 次煎液合并过滤，文火浓缩至 100 毫升。每次服 10 毫升，日服 2 次。重症每次 15～20 毫升，日服 3～4 次。必要时每 4 小时服 1 次，直至出血停止。

（5）鸡冠花炖猪肺

【组成】鲜鸡冠花 15～25 克，猪肺适量（不可灌水）。

【功能主治】清热止血。适用于吐血、咳血、崩漏、带下，血淋、痔疮出血等症。

【用法用量】将鸡冠花和猪肺炖服。

（6）蚌肉煲鸡冠花参见“ 白带异常的食疗 ”。

（7）鸡冠花螵蛸扁豆花汤参见“ 白带异常的食疗 ”。

（8）芹菜鸡蛋

【组成】鲜芹菜 30 克，鲜卷柏 30 克（干品 15 克），鸡蛋 2 只。

【功能主治】清热止血。有调经止血功效。

【用法用量】鸡蛋煮熟后去壳，置砂锅内，放入芹菜、卷柏，再加清水，浸没药面。煮熟后去药渣，吃蛋饮汤。每日 1 剂，连服 2～3 剂。

（9）荸荠末

【组成】荸荠数个。

【功能主治】清热止血。

【用法用量】按年龄取荸荠，1 岁 1 个，烧存性研成末，用酒送服。

（10）地黄粥

【组成】鲜生地 150 克，粳米 50 克。

【功能主治】清热凉血止血。

【用法用量】取鲜生地洗净捣烂，用纱布挤汁。先用粳米、冰糖适量同入砂锅内，加水 500 毫升。煮成稠粥后，将生地黄汁冲入，改文火煮沸即可。每日 2～3 次，稍温服食。

【注意事项】地黄粥属清热凉血药粥，不宜长期食用。忌葱白、薤白及萝卜。凡脾胃虚寒、大便糖薄及阳虚者忌食。

（11）青葙花炖瘦肉参见“ 白带异常的食疗 ”。

（12）芙蓉蓬壳汤

【组成】芙蓉花 3 克，莲蓬壳 3 克。

【功能主治】凉血止血。适用于月经过多。

【用法用量】将芙蓉，莲蓬壳研末，用米汤送下。

（13）芙蓉花汤

【组成】芙蓉花 9～30 克。

【功能主治】凉血止血，清热解毒。适用于月经过多。

【用法用量】水煎服。

（14）扶桑鸡冠花汤

【组成】扶桑根、红鸡冠花各 20～30 克。
【功能主治】清热凉血止血。适用于月经过多。
【用法用量】水煎服。
（15）扶桑花酿雪梨
【组成】扶桑花 6 朵，大雪梨 6 个，糯米 100 克，干莲子 30 克，瓜条 100 克，白糖 300 克，白矾适量。
【功能主治】清热化痰，生津润燥，凉血解毒。
【用法用量】扶桑花洗净泡入清水中，糯米蒸成米饭。梨去皮，由蒂把处切下一段，用咖啡勺挖出梨的首核，浸没在白矾水内，以免变色。将梨用开水烫一下，糯米饭、莲子、瓜条加入糖 100 克和匀，装入各个梨内，盖上梨把，放入大碗中，沸水旺火上笼蒸熟。扶桑花捞出水，亦放入碗中蒸。然后烧开 600 克清水，下入白糖 200 克溶比。将糖水浇在梨和扶桑花上面，即可食用。
（16）藕节汤
【组成】藕节 5～6 个或莲蓬 3～4 个，红糖适量。
【功能主治】凉血止血。
【用法用量】将藕节劈碎（或莲蓬），加红糖水煎服。
（17）莲房茅根汤
【组成】莲房炭、荆芥炭、丹皮各 9 克，小蓟 12 克，白茅根 30 克。
【功能主治】清热止血。适用于妇女功能性子宫出血、月经过多。
【用法用量】以上 5 品水煎服。
2.虚热型
（1）黑木耳煲红枣
【组成】黑木耳 30 克，红枣 30 枚。
【功能主治】凉血止血。运用于血淋、崩漏，亦可治疗痔疮出血及肠风出血。
【用法用量】将黑木耳、红枣放入锅内，加水适量，用文火煎炖 30 分钟。每日 1～2 次，连服 7 天。
（2）木耳生地血余饮
【组成】木耳 10 克，血余炭 1 克，生地 30 克，红糖 15 克。
【功能主治】凉血止血。
【用法用量】将木耳炒见烟，研末。生地、红糖加水 2 碗，煎成 1 碗，冲木耳炭、血余炭。顿服，1 日 2 次，连服 3 天。
（3）黑木耳红糖饮
【组成】黑木耳末 3～6 克。
【功能主治】凉血止血。
【用法用量】将黑木耳焙干，研成细末。每日 2 次，用红糖水送服。
（4）白木耳饮
【组成】白木耳 5～10 克。
【功能主治】凉血止血。
【用法用量】白木耳隔水炖，或放锅上蒸。至膨胀并炖烂后加适量冰糖。每日 2～3 次。
（5）荷叶粥
【组成】鲜荷叶一张，北粳米 50 克。

【功能主治】清热止血。

【用法用量】取鲜荷叶切细，煎取浓汁约 150 毫升，去渣。加入北粳米、冰糖适量，加水 500 毫升，煮米开。汤稠时调入荷叶末，改文火再煮数沸即可。每日 2 次，稍温服用，夏令尤宜。

【注意事项】荷叶气香易于挥发，不宜久煮。

（6）荷花炒青鱼片

【组成】鲜白荷花 1～2 朵，净鲜青鱼肉 250～300 克。

【功能主治】补气化湿，清热止血。适用于暑湿泄泻、便血、崩漏、浮肿、湿痹、下肢肿痛等症。

【用法用量】白荷花洗净，取下花、瓣、蕊，放在盘内。青鱼片顺丝切成肉丝，加入精盐、味精、料酒、鸡蛋清、湿淀粉，拌匀上浆。把鸡汤、精盐、料酒、白胡椒面、白糖、湿淀粉放入碗中，兑成芡汁，将鱼片逐片放入油锅内滑透。另将葱、姜、蒜片炒出香味后，倒入鱼片和兑好的芡汁，再倒入荷花瓣、蕊，翻炒几下即可。

（7）龟胶饮

【组成】龟胶。

【功能主治】滋阴补血止血。适用于阴虚血热之崩漏、淋带及血虚病症。

【用法用量】用肉汤、开水或酒冲龟胶，适量，溶化后即可服用。每天清晨空腹服用。连服 3～5 天。

3.脾虚型

（1）参芪鸽汤

【组成】西洋参 3～6 克，乳鸽 1 只，黄芪 15 克。

【功能主治】健脾益气，升阳摄血。适用于脾虚引起的崩漏及肺虚引起的咳嗽失血等症。

【用法用量】将乳鸽去毛去内脏（不必清除腹腔内余血），加入参片、黄芪，加水适量，隔水蒸炖 1 小时。加盐少许即可食用。

（2）黄芪淮山粥

【组成】黄芪 30 克，淮山药 50 克，粳米 100 克。

【功能主治】健脾益气。本方加猪瘦肉、鸡内金效果更佳。

【用法用量】将黄芪、淮山药、粳米洗净，放入锅内。加水适量，用文火炖至烂熟，再加佐料即可服用。

（3）百草霜红糖饮

【组成】百草霜 20～30 克，红糖 100 克。

【功能主治】温中止血。对吐血、便血均有效果。

【用法用量】将百草霜加水 2 碗，煎至 1 碗半。加红糖煎片刻，去渣取汁。分 2 次服，每日 2 次，连服 3 天。

（4）花生衣红枣汁

【组成】花生米 60～90 克，红枣 30～50 克。

【功能主治】补血止血。适用于血小板减少性紫癜，各种失血及血虚，肿瘤经放疗、化疗后血象异常等症。

【用法用量】将花生米放在温水里浸泡半小时，去皮。红枣洗净后温水泡胀。以浸药之水煎煮花生衣及红枣半小时。去花生衣，加适当红糖，饮汁并吃枣。1 日 1 剂，分 3 次服。

（5）龙骨粥

【组成】煅龙骨 30 克，糯米 100 克。

【功能主治】收敛止血。

【用法用量】将煅龙骨捣碎，入砂锅内，加水 200 毫升，煎 1 小时，澄清去渣取汁。入糯米，再加水 600 毫升左右，红糖适量，煮成稀稠粥。早晚空腹温热食用，5 天为 1 疗程。

【注意事项】湿热症不宜服用。

（6）红枣汤

【组成】红枣 20～30 枚。

【功能主治】养血止血。

【用法用量】水煎服。每日 1 次，连服数日。

（7）龙眼红枣汤

【组成】龙眼肉 15～30 克，大枣 15 克。

【功能主治】健脾养血止血。

【用法用量】将龙眼肉、红枣炖服。

（8）龙眼膏

【组成】龙眼肉。

【功能主治】健脾养血止血。

【用法用量】龙眼膏 1 汤匙，用开水冲服。

（9）乌梅红糖饮

【组成】乌梅 15 克，红糖适量。

【功能主治】收敛止血。

【用法用量】将乌梅、红糖加水 800 毫升左右煎煮，去渣饮用。

（10）荠菜汤

【组成】荠菜 30 克。

【功能主治】止血利尿，降血压。运用于产后出血、月经过多、崩漏、吐血、咳血、鼻血、齿龈出血，便血、血淋、高血压等。

【用法用量】荠菜烧汤服用。

4.肾阴虚型

（1）牡蛎肉汤

【组成】鲜牡蛎肉 250 克，猪瘦肉 100 克。

【功能主治】滋阴清热，养血止血。适用于阴虚血热、月经过多、淋沥不尽及虚劳盗汗、产后盗汗等。

【用法用量】将猪瘦肉切片，与牡蛎肉一起放入锅内，加水适量，煮沸至熟。再加调料。饮汤食肉。

（2）冻猪皮胶

【组成】猪皮胶 1000 克，黄酒 250 毫升，红糖 250 克。

【功能主治】养血滋阴止血。

【用法用量】将猪皮去毛，洗净切片，加水适量。炖至稠粘状，加黄酒、红糖调匀，停火，冷藏备用。每次 20 毫升，1 日 3 次。

（3）甲鱼虫草汤

【组成】甲鱼 1 只（约 500 克），冬虫夏草 20 克，藕节 50 克。

【功能主治】滋阴清热，固冲止血。适用于阴虚血热引起的月经过多等症。

【用法用量】将甲鱼剖腹去头及内脏，切块。与冬虫夏草、鲜藕节一起

放入砂锅内，加水适量，用文火炖 1 小时。加入调料即可饮汤食肉。

（4）萸肉粥

【组成】山萸肉 15 克，糯米 50 克。

【功能主治】滋肾养阴，清热止血。

【用法用量】取山萸肉、糯米、红糖适量，同入砂锅，加水 450 毫升，用文火煮粥。每日早晚空腹服 1 次，10 天为 1 疗程。

（5）首乌粥

【组成】何首乌 20～30 克，粳米 50 克，红枣 2 枚。

【功能主治】滋肾养阴，清热止血。

【用法用量】先将何首乌洗净晒干，研为细粉。将粳米、红枣、适量白糖再加水 500 毫升，放入砂锅。先煮成稀粥，然后加入首乌粉轻轻搅匀，用文火烧至数滚。粥稠停火，焖 5 分钟，每日早晚餐，温热服用。

【注意事项】大便溏泄及痰湿偏盛者忌服。忌与猪、羊肉、无鳞鱼、萝卜、葱、蒜等同用。忌用铁锅煮粥。

5.肾阳虚型

（1）鹿茸散

【组成】鹿茸 15 克（焙干）。

【功能主治】温肾固冲，止血调经。

【用法用量】将鹿茸焙干成黄色存性研末，用器皿密封备用。每次 2～3 克，用黄酒冲服。每日 1 次，重症 2 次，连服 5 天。

（2）归地烧羊肉

【组成】羊肉 500 克，当归 15 克，生地 15 克，干姜 10 克。

【功能主治】益气补血，温中暖下。适用于脾肾阳虚、下元虚冷、冲任不固引起的崩漏及产后体虚，血虚诸症。

【用法用量】将羊肉切块，放入砂锅内，加生地、当归、干姜及酱油、米酒、糖适量，用文火红烧熟透。分次食用。

（3）参附鸡

【组成】附片 20 克，人参 6 克，鸡肉 100 克。

【功能主治】温肾固冲，补气摄血。适用于肾阳虚衰、冲任失固引起之崩中、漏下及肾阳虚引起的腰酸、膝软、阳痿早泄。

【用法用量】将鸡肉切成块，人参切片，与附片一起隔水蒸炖 1 小时。加盐少许，即可食用。

6.血瘀型

（1）田七鸡

【组成】田七 10 克，鸡肉 200 克。

【功能主治】活血化瘀，止血止崩。适用于瘀阻引起之血崩、淋沥不尽。冠心病、心绞痛患者亦可服用。

【用法用量】将田七打碎，与鸡肉一起加水适量，隔水蒸炖 1 小时。加盐少许，即可饮汤食肉。

（2）云南白药

【组成】云南白药 3 克，白酒适量。

【功能主治】活血祛瘀，止痛止血。

【用法用量】将云南白药冲酒适量，顿服。每日 1 次，连服 3 天。

（3）藕汁田七羹

【组成】田七粉 3～5 克，藕汁 50 毫升，鸡蛋 1 只。

【功能主治】活血祛瘀，凉血止血。适用于瘀热引起的月经过多及吐血、便血、衄血等症。

【用法用量】藕汁加水适量，与田七粉及鸡蛋一起调匀，煮沸，加调料，即可饮用。

（4）三七鸡蛋

【组成】三七末 3 克，藕汁 1 小杯，鸡蛋 1 只，陈酒半小杯。

【功能主治】止血化瘀，补益气血。适用于月经过多、淋沥不尽、吐血、咳血等多种失血证。

【用法用量】将鸡蛋打开，与三七末、藕汁、陈酒和匀，隔水炖熟食用。每日 1～2 次。

【注意事项】本方药性偏温，失血初起，邪热内盛者不宜服用。

（5）益母草煮鸡蛋

【组成】益母草 15～30 克，鸡蛋 2 只，红糖适量。

【功能主治】活血化瘀。适用于瘀血所致的月经过多及淋沥不尽。

【用法用量】将益母草与鸡蛋放入适量水中同煮。待鸡蛋刚熟时，剥去外壳，加入红糖，再煮片刻。吃蛋喝汤。

（6）玫瑰鸡冠花汤

【组成】玫瑰花根 9 克，鸡冠花 9 克，红糖适量。

【功能主治】清热行血破瘀。

【用法用量】将玫瑰花根、鸡冠花水煎去渣，加红糖适量饮服。1 日 2～3 次。

（7）炸白茶花

【组成】鲜白茶花 40 朵，鸡蛋 6 只，淀粉 140 克，白糖 60～80 克，植物油 1000 克。

【功能主治】凉血散瘀。适用于月经过多或淋沥不尽。

【用法用量】将白茶花去花萼，洗净，仍保持花形。取蛋清、白糖、淀粉及清水 50 克放入碗中，搅匀成蛋清糊。将白茶花裹上蛋清糊逐个依次入油锅，中火炸。当白茶花炸至浅黄色时，即可捞出食用。

（四）白带异常的食疗

白带异常是妇科常见病症，包括白带明显增多，白带色质的异常或有臭味。常伴有小腹坠痛及腰酸背痛等症。

白带异常主要由于脾气受伤，运化失职，湿邪下注，肾元亏损，带脉失约，任脉不固，或因湿毒之邪入侵引致。白带异常可行妇科检查，可能是宫颈炎附件炎、霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、老年性阴道炎等等。对于长期治疗不愈，白带有异常颜色及特殊臭味者，应及早进行进一步妇科检查，排除子宫恶性病变。平时应该注意个人卫生、经期卫生。治疗上采用健脾固肾、补中升阳或清热解毒、化湿热等法。

带下病大多有体疲乏力、腰酸膝软、脾肾亏虚症状。食疗方面采用健脾益气、补肾食品，如黄芪粥、白果粥、山药粥等。如见有白带量多、质清稀如水、四肢不温，属阳气不足命门火衰，宜配合人参、附子、鹿茸等壮阳之品，忌食生冷、寒凉食品。对于情绪不好、肝气郁结的患者，可适当配合芳香调料食品如陈皮、茴香、香葱等疏利气机。如出现白带色、质、气味异常，则属于湿毒下注，宜配合清热利湿之品，如土茯苓、苡仁等，平时少食辛辣油炸食品。若白带伴阴痒患者，可结合外洗剂进行治疗，可用地肤子、黄柏、苦参等煎剂坐浴。

白带异常的分型症状如下。

脾虚型：白带量多，色白或淡黄，质稠无味或白带绵绵不断。面色㿠白或萎黄，四肢不温，神疲乏力，胃纳差，足胕时肿。舌质淡，苔白或腻，脉缓弱。

肾虚型：白带清稀量多，色白有腥味，腰酸膝软，小腹冷感，夜间尿多。头晕目眩，或见有大便溏薄，畏寒。舌质淡苔白，脉沉迟。

湿毒型：白带量多，色黄绿如脓，有时带有血丝或混浊如米泔水，有秽臭气，阴痒，小腹酸痛，小便黄赤。口干咽干，胸闷纳呆。舌质红苔黄，脉滑数。

辨证食疗：

1.脾虚型

（1）白果黄芪乌鸡汤

【组成】白果 30 克，黄芪 50 克，乌鸡 1 只（约 500 克），米酒 50 毫升。

【功能主治】健脾补气，固肾止带。

【用法用量】将鸡宰杀后去毛剖腹，去内脏，去头足。把白果放入鸡腹中，用线缝其口。与黄芪一起放入砂锅中，加酒及适量水，用文火炖熟。加入调料，分次饮汤食肉，连服 10～15 天。

（2）金樱子猪膀胱汤

【组成】金樱子 30 克，猪膀胱 1 个，白术 10 克。

【功能主治】健脾去湿，补肾止带。

【用法用量】将猪膀胱洗净，把白术、金樱子打碎，放入猪膀胱内，用线缝其口，放入砂锅内。加适量水，用文火炖熟，去渣调味即成。酌量分次服用。饮汤食肉，连服 10～15 天。

（3）海螵蛸乌骨鸡

【组成】乌骨鸡 250 克，海螵蛸 50 克，茯苓 30 克。

【功能主治】健脾渗湿，补肾养血止带。

【用法用量】将海螵蛸打碎，与茯苓共用纱布袋包扎。把乌骨鸡切成块，一起放入砂锅内，炖 30 分钟。去渣加入调料，分次服用。可饮汤食鸡肉。

（4）乌贼瘦肉汤

【组成】鲜乌贼鱼 2 只，瘦猪肉 250 克。

【功能主治】健脾补虚，收敛止带。

【用法用量】将乌贼鱼、瘦肉洗净后，一起炖熟，加食盐调味。每日 1 次，连服 5 天为 1 疗程。

（5）白兰花猪瘦肉汤

【组成】鲜白兰花 30 克（干品 10 克），猪瘦肉 150～200 克。

【功能主治】芳香化湿，补虚止带。

【用法用量】将猪瘦肉洗净后，与白兰花加清水适量煲汤，加食盐少许，饮汤食肉。

（6）棉花籽煲鸡蛋

【组成】棉花籽 10 克，鸡蛋 2 只。

【功能主治】健脾化湿愈带。

【用法用量】将棉花籽、鸡蛋加水 2 碗同煎。待蛋熟后去壳，再煎片刻，加白糖适量，饮服。

（7）白果鸡蛋

【组成】鸡蛋 3 只，白果仁 9 个。

【功能主治】益气健脾止带。

【用法用量】将白果、鸡蛋加水共煮服。

（8）花生梅片泥

【组成】花生仁 120 克，梅片 1 克。

【功能主治】健脾养血，清热化湿止带。

【用法用量】将花生仁、梅片共捣烂如泥，分 2 日于早晨空腹时，用开水送服。

（9）白果冬瓜子汤

【组成】白果仁 10 粒，冬瓜子 30 克。

【功能主治】清热化湿止带。

【用法用量】将白果仁、冬瓜子加水 500 毫升，煎成 200 毫升，温服。

（10）白果豆浆

【组成】白果仁 7 枚，豆浆适量。

【功能主治】补虚止带。

【用法用量】将白果仁捣碎，用热豆浆冲服。

（11）白果鸡蛋

【组成】白果仁 3 枚，鸡蛋清 1 只。

【功能主治】补虚止带。

【用法用量】将白果仁研末，和鸡蛋清混匀煮熟。每日 1～2 次。

（12）白果莲肉汤

【组成】白果 15 克，莲肉 15 克，胡椒 3 克。

【功能主治】健脾化湿止带。

【用法用量】白果、莲肉、胡椒共水煎服。

（13）扁豆粥

【组成】干白扁豆 20 克（鲜白扁豆 30 克），粳米 50 克。

【功能主治】健脾利湿止带。

【用法用量】将扁豆、粳米、红糖适量加水 500 毫升，同入砂锅内，用文火煮。粥稠味香，停火紧闷 5～7 分钟即可。每日 2～3 次，温服。

（14）扁豆花粥

【组成】干扁豆花 10～15 克，北粳米 100 克。

【功能主治】健脾利湿止带。

【用法用量】采取未完全开放的扁豆花晒干。先用粳米加水 800 毫升煮粥，加入扁豆花后改用慢火。亦可将扁豆花研粉调入，或用鲜扁豆花 25 克煮粥。

（15）苡仁粥

【组成】苡仁粉 30 克，陈粳米 50 克。

【功能主治】健脾化湿愈带。

【用法用量】先将生苡仁米洗净晒干，碾成细粉，与粳米加入水 500 毫升，同入砂锅内煮稀粥。每日早晚餐顿服，10 天为 1 疗程。也可长服。

（16）薯蓣拔粥

【组成】鲜淮山药 100～150 克（或干品 30～50 克磨粉），面粉 60 克，葱、姜、红糖适量。

【功能主治】补脾益肾愈带。

【用法用量】将山药洗净，刮去外皮捣烂，与面粉调入冷水中，煮为粥糊。将熟时加入葱、姜、红糖，稍煮即成。

（17）山药粥

【组成】山药 30 克，糯米 50 克。

【功能主治】健脾补肾止带。

【用法用量】山药刮去外皮，晒干，和糯米、砂糖适量同置砂锅内。加水 1 碗，文火煮。早晚空腹温服。

（18）健脾糕

【组成】党参 150 克，山药 150 克，莲子肉 60 克，茯苓 80 克，芡实 60 克，苡仁 60 克，炼蜜 500 克，白糖 1250 克，炒糯米 1500 克，炒粳米 3500 克。

【功能主治】健脾益气，渗湿。适用于脾胃虚弱、食少倦怠、便溏久泻、营养不良及妇女脾虚带下等症。

【用法用量】将以上各药与米磨成细粉，混合均匀。入蜜、白糖，加水和匀，蒸熟。切成条糕。每日清晨空腹酌食数条。药性平和宜长服。

2.肾虚型

（1）附子鹿茸鸡

【组成】附子 15 克，鹿茸 5 克，鸡肉 100 克。

【功能主治】补气血，温肾止带。

【用法用量】将附子、鹿茸、鸡肉一起加水适量，隔水蒸炖 1 小时左右。加盐少许，即可饮汤食肉。每日 1 次，连服 3～4 周。

（2）芡实糯米鸡

【组成】芡实 50 克，莲子 50 克，乌骨鸡 1 只（约 500 克），糯米 1000 克。

【功能主治】健脾补肾，除湿止带。

【用法用量】将乌骨鸡去毛，剖腹去内脏，加入莲子、芡实、糯米于鸡

腹中，用线缝口，放在砂锅内。加水适量，用文水炖烂熟，加入调料即可。分次酌量食用。连服 10～15 天。

（3）冰糖黄精根饮

【组成】鲜黄精根头 100 克，冰糖 50 克。

【功能主治】补肾益气止带。适用于肾阴虚赤白带下。

【用法用量】将黄精根头洗净，加水 2 碗，煎至 1 碗。加入冰糖溶解后，去渣饮汤。每日 1～2 次，连服 3 天。

（4）桂附乌骨鸡蛋

【组成】肉桂 3 克，附子 9 克，乌骨鸡蛋 1 只。

【功能主治】补肾补血止带。

【用法用量】将肉桂、附子水煎后去渣，打入乌骨鸡蛋。熟后食蛋饮汁。每日 2 次。

（5）韭菜根鸡蛋汤

【组成】韭菜根适量，鸡蛋 1 只。

【功能主治】补肾补血止带。

【用法用量】将韭菜根洗净水煎去渣，取汁，打入鸡蛋，加适量红糖服用。连服 1 周。

（6）鲫鱼鳞膏

【功能主治】补肾止带。

【用法用量】用鲫鱼鳞熬膏，每日 2 次，每次 1～2 匙，用温酒及开水化服。

（7）芡实粥

【组成】芡实 15～20 克，粳米 30 克。

【功能主治】补肾止带。

【用法用量】芡实与麦麸炒至黄色后，同粳米置砂锅内，加水 500 毫升，用文火煮。每日早晚空腹各 1 次，温热服用。

（8）淡菜粥

【组成】淡菜 50 克，粳米 100 克。

【功能主治】补肾止带。

【用法用量】先将淡菜浸泡半日，烧开后掰去中间黑心，淘洗干净。与粳米加水 800 毫升，入油、盐适量煮成稀粥。每日早晚 2 次，温热服用。

（9）韭菜粥

【组成】韭菜 60 克，粳米 100 克。

【功能主治】适用于肾阳虚白带。

【用法用量】先将粳米入砂锅加水 800 毫升，加入细盐少许煮粥。粥将熟时再加韭菜，稍煮片刻即可。每日 2～3 次，温热服用。

【注意事项】现煮现吃，阴虚内热、身有疮疡眼疾者不宜食用。

（10）韭子粥

【组成】韭子 10 克，粳米 50 克。

【功能主治】温补肾阳，适用于肾阳虚白带。

【用法用量】先将韭子用文火炒熟，和粳米、细盐少许一同放入砂锅内。加水 500 毫升，用文火煮成稠粥，即可食用。每日 2 次，温热服用。

【注意事项】现煮现吃。阴虚内热、身有疮疡眼疾者不宜食用。

（11）韭菜炒羊肝

【组成】鲜韭菜1000克，羊肝150克。

【功能主治】温肾固精，补肝明目。适用于带下、目昏夜盲。

【用法用量】将韭菜洗净切段，羊肝洗净切薄片，拌入适量调味品。铁锅炒熟菜油后下羊肝、韭菜，急炒至熟。佐餐食用。

（12）金樱子粥

【组成】金樱子10～15克，粳米100克。

【功能主治】补肾止带。

【用法用量】先将金樱子加水200毫升煎至100毫升，去渣取汁，加入粳米、水600毫升煮成稀粥。每日早晚温热服用，5～7天为1疗程。

【注意事项】感冒期间或发热病人暂勿服用。

（13）菟丝子粥

【组成】菟丝子60克，粳米100克。

【功能主治】补肾止带。

【用法用量】先将菟丝子研碎，加水300毫升煎至200毫升，去渣留汁。加入粳米，再加水800毫升、白糖适量，煮成稀粥。每日早晚服，10天为1疗程。温热服用。也宜长期服用。

（14）莲子肉粥

【组成】莲子粉30克，糯米30克。

【功能主治】补肾止带。

【用法用量】先将莲子磨为细末，加入糯米、红糖适量，同入砂锅内煮沸。沸后改用文火，煮至粥稠即可。若用鲜莲子煮粥更佳。每日早晚空腹服用。

【注意事项】凡有外感实热者不宜服用。

（15）芡实蒸老鸭

【组成】芡实200克，老鸭1只。

【功能主治】益肾固精，健脾除湿。适用于肾虚遗精带下、脾虚泻泄水肿等。

【用法用量】老鸭宰后去内脏，洗净血水。将芡实放入鸭腹内，炖至熟烂，加葱、姜、食盐、味精适量。佐餐食用。

（16）雀儿药粥

【组成】麻雀5只，覆盆子粉2克，菟丝子粉2克，五味子粉2克，枸杞子粉2克，粳米60克，生姜、葱白、食盐各适量。

【功能主治】补肝肾，益精血。适用于带下不止、胎动不安、腰酸头晕目花。

【用法用量】将麻雀去毛及内脏，洗净后，用酒炒，然后与粳米一同煮粥。临熟时加入药末及调味品，煮至粥成。空腹服用。

（17）人参莲肉汤

【组成】白人参10克，莲子15枚，冰糖30克。

【功能主治】养心固肾，补气健脾。适用于肾虚遗精、尿频带下、脾虚食少、便溏及气虚乏力、虚汗等。

【用法用量】将白人参与去芯莲子肉放碗内，加水适量浸泡至透。再加入冰糖，置蒸锅内，隔水蒸炖1小时左右。取出服用。

【注意事项】脾虚气滞或湿阻、食积所致的胸闷腹胀、食欲不振、舌苔厚腻的病人，不宜服用。不要同时服食萝卜及茶叶。

（18）鹿角粥

【组成】鹿角粉 5～10 克，粳米 30～60 克。

【功能主治】补肾阳，益精血，强筋骨。适用于肾阳不足妇女带下崩漏。

【用法用量】先将米煮成粥，米汤数沸后调入鹿角粉，另加食盐少许，同煮为稀粥。1 日分 2 次服。

【注意事项】素体有热、阴虚阳亢或阳虚而外感发热者均应忌用。本方适合在冬天服用。作用比较缓慢，应当小量久服，一般以 10 天为 1 疗程。

3.湿毒型

（1）鸡冠花冰糖饮

【组成】鸡冠花 30 克，金樱子 20 克，白果 20 克，冰糖 20 克。

【功能主治】清热解毒，利湿止带。

【用法用量】将鸡冠花、金樱子、白果加水 3 碗，煎至 1 碗，去渣。加入冰糖，待溶解后，稍温饮服。每日 1 次，连服 3～5 天。

（2）蚌肉煲鸡冠花

【组成】蚌肉 200 克，鸡冠花 30 克。

【功能主治】清热解毒，祛湿止带。适用于湿毒带下及血热崩漏之症。

【用法用量】将鸡冠花加水煎至 1 碗半，加入鲜蚌肉煮沸至熟。再加调料，可饮汤食蚌肉。每日 1 次，连服 3～5 天。

（3）鸡冠花藕汁汤

【组成】鸡冠花 3 朵，藕节 250 毫升。

【功能主治】清热养胃，清热利湿。

【用法用量】将红鸡冠花水煎后取汁去渣，加入藕汁。稍煮后，放红糖适量服用。每日 2 次。

（4）鸡冠花蛋汤

【组成】白鸡冠花 60 克，鸡蛋 2 只，葱、姜、麻油、盐、味精各适量，白糖少许。

【功能主治】滋阴清热，凉血止带。适用于血热型崩漏、湿毒型白带。

【用法用量】白鸡冠花洗净，水煎取汁去渣。入葱、姜、盐、糖、味精烧开，调好味，将鸡蛋煮成荷包蛋。吃蛋喝汤。

（5）鸡冠花藕汁速溶饮

【组成】鲜白鸡冠花 500 克，鲜藕汁 500 毫升，白糖 500 克。

【功能主治】清热，凉血，散瘀止带。主治妇女滴虫、阴道炎、白带、阴痒等症。久服方效。

【用法用量】将鸡冠花洗净，加清水适量煎煮，每 20 分钟取汁 1 次，共取汁 3 次。合并煎汁，用文火浓缩。再把鲜藕汁放入鸡冠花浓缩汁内，搅匀，再煮煎至稠粘时，待温。拌入白糖，吸净煎汁，拌匀晾干，压碎装瓶备用。每次 20 克，开水冲服，1 日 3 次。

【注意事项】糖尿病患者忌食。

（6）鸡冠花饮

【组成】白鸡冠花末 9 克。

【功能主治】清热止带。

【用法用量】将白鸡冠花晒干为末，每日空腹用酒送服。赤带用红鸡冠花。

（7）鸡冠花螵蛸扁豆花汤

【组成】鸡冠花 15 克，海螵蛸 12 克，白扁豆花 6 克。
【功能主治】凉血止血止带。适用于功能性子官出血、白带过多。
【用法用量】鸡冠花、海螵蛸、白扁豆花共水煎服。

(8) 车前草猪肚汤

【组成】鲜车前草 60～90 克（干品 20～30 克），猪小肚 200 克。
【功能主治】清热利湿止带。适用于湿热带下。
【用法用量】将车前草、猪小肚洗净。把猪小肚切成块，加水适量煲汤，用食盐少许调味饮用。

(9) 车前子煲猪膀胱

【组成】车前子 20 克，猪膀胱 1 个。
【功能主治】清热利湿止带。
【用法用量】将车前子用纱布包好扎口，放入洗净猪膀胱内，用线扎口。放入砂锅中，加水适量，煎 1 小时，去渣。加调料即可饮汤食肉。每日 1 次，连服 3 天。

(10) 车前子粥

【组成】车前子 10～15 克，粳米 50 克。
【功能主治】清热利湿止带。
【用法用量】将车前子用纱布包，入砂锅内加水 200 毫升，煎至 100 毫升。去车前子，加粳米，加水 400 毫升煮成稀粥。每日 2 次，温热服用。

(11) 泽泻粥

【组成】泽泻粉 10 克，粳米 50 克。
【功能主治】清热利湿止带。
【用法用量】将泽泻晒干研粉。先用粳米加水 500 毫升煮粥；待米开花后，调入泽泻粉，改用文火，稍煮沸片刻即可。每日 2 次，温热服，3 天为 1 疗程。
【注意事项】本粥治疗湿热带下，也能消利水肿，只能短暂服用或间断服用，不宜长服。用于治疗高血压和高血脂症，则可长时间服用。

(12) 马齿鸡蛋

【组成】鲜马齿觅适量，鸡蛋清 3 个。
【功能主治】清热化湿止带。
【用法用量】鲜马齿苋适量洗净，加水适量，与鸡蛋清炖熟食用。每日 2 次。

(13) 猕猴桃根炖猪肠

【组成】猕猴桃根 30 克，猪大肠 1 段（30～40 厘米），大枣 10 枚。
【功能主治】清热消肿，活血利尿。适用于湿热带下。
【用法用量】将猪大肠用盐擦洗干净，切段。猕猴桃根洗净切成小片，装入猪肠内。将猪肠放入砂锅，加入大枣、葱、姜、盐、黄酒、清水适量，先用武火烧沸，改用文火，炖 3 个小时左右。至大肠熟透，加入味精调味。吃猪肠、枣、喝汤，去葱、姜、药渣。

(14) 猕猴桃苧麻根汤

【组成】猕猴桃干根 50～60 克，苧麻根 40～60 克。
【功能主治】清利湿热，凉血止血。
【用法用量】水煎服。每日 2 次。

(15) 白茄花土茯苓汤

【组成】白茄花 15 克，土茯苓 30 克。

【功能主治】清利湿热。

【用法用量】白茄花、土茯苓同水煎服。

(16) 冬瓜子汤

【组成】冬瓜子 15 克。

【功能主治】清利湿热。

【用法用量】①冬瓜子水煎服。每日早晚各 1 次。②冬瓜子 120 克，焙黄为末。每次 15 克，用米汤送服。

(17) 米酒蚌肉

【组成】蚌肉 150 克，米酒 2～3 汤匙，姜汁 1 汤匙。

【功能主治】滋阴清热，通利血脉，御寒气。

【用法用量】先将蚌肉洗净，用花生油适量下锅。待油煎香后再放入蚌肉，然后加入米酒，并加入姜汁，加清水适量同煮。加食盐少许调味食用。

(18) 芹菜粥

【组成】鲜芹菜 60 克，粳米 50～100 克。

【功能主治】清利湿热。

【用法用量】将芹菜洗净，加粳米及适量水煮粥。每日早晚餐时，温热服用。现煮现吃，需久服。

(19) 向日葵红糖饮

【组成】干向日葵茎 30 克。

【功能主治】利尿通淋，清湿热解毒，适用于白带。

【用法用量】将向日葵茎切碎水煎煮，加入红糖适量服用。

(20) 青葙花炖瘦肉

【组成】白青葙花 60 克，猪瘦肉 100 克。

【功能主治】清肝凉血。适用于湿热白带，止血。

【用法用量】将青葙花炖猪瘦肉，服汤食肉。

【注意事项】青光眼患者及眼瞳散大者忌服。

(21) 杜鹃花煮猪脚爪

【组成】白杜鹃花 25 克（干），猪脚爪 2 只。

【功能主治】补肺健脾，化湿浊，和血调经。适用于妇女白带过多、月经不调等症。

【用法用量】将猪脚爪洗净，剁成两半，入开水汆过洗净。在锅内放鸡汤、猪脚爪、盐、葱、姜、料酒、酱油，烧沸后改用小火煮。待猪脚爪煮烂时，将洗净切成粗丝的杜鹃花入锅，用勺边搅边撒下。

放入味精，调好口味即能眼用。分顿服，吃猪脚爪，喝汤。

（五）妊娠呕吐的食疗

妊娠呕吐即妇女怀孕后出现恶心呕吐、头晕厌食的现象。较轻者，过些日子即不呕吐了，较严重的，进食后即吐，影响孕妇的健康，所以应及时治疗。

妊娠呕吐的主要原因是平时身体比较差，脾胃消化功能比较弱，或者肝郁气逆，胃失和降。食疗上以疏肝理气、和胃降逆为主，并注意饮食调节和精神调摄。平时多食用清淡爽口、容易消化的食物，并摄入足够的糖分和丰富的维生素，忌食辛辣刺激食物。采取少食多餐方法。也可根据孕妇平时饮食嗜好，适当食甲酸味辣味的食物。

中医将妊娠呕吐分为几种类型，各型症状如下。

孵胃虚弱型：怀孕后出现恶心呕吐，口水多，吐清涎。精神疲倦，全身乏力。舌质淡，苔白，脉滑。

肝胃不和型：怀孕初期，恶心呕吐，吐苦水、酸水。胸闷嗳气心烦，头晕头胀。舌质淡红，苔薄黄，脉弦滑。

气阴两虚型：妊娠呕吐剧烈，食入即吐，严重的呕吐血丝。口渴唇舌干燥，尿少便秘，精神萎靡。舌质红，苔黄，脉细无力。

辨证食疗：

1.脾胃虚弱型

（1）山药炒肉片

【组成】鲜山药 100 克，生姜丝 5 克，瘦肉 50 克。

【功能主治】健脾和胃，温中止呕。适用于妊娠呕吐。

【用法用量】将山药切片，和肉片一起炒至将熟，然后加入姜丝，熟后即可食用：

（2）姜汁米汤

【组成】鲜生姜 6 克，大米 500 克。

【功能主治】健脾和胃，降逆止呕。适用于妊娠呕吐及脾胃虚弱之呕吐。

【用法用量】将大米洗净加水 1000 毫升入砂锅内，用文火煮。待米熟后煮成稠粥时，取米汤 100～200 毫升，加入生姜汁 5 滴，即可频频服用。

（3）砂仁粥

【组成】砂仁 5 克，粳米 100 克，白糖适量。

【功能主治】温脾胃，和中降逆。

【用法用量】将粳米洗净，加水 500 毫升，置入砂锅中煮。待粥稠时，调入砂仁末，改用文火稍煮数沸，粥稠即可服用。每日早晚 1 次，温热服用。

（4）益脾饼

【组成】白术 20 克，干姜 6 克，鸡内金 10 克，熟枣肉 50 克。

【功能主治】健脾和胃，消食止呕。对脾胃虚弱少食腹胀、大便稀薄的孕妇食用较合适。

【用法用量】将白术切片后同鸡内金一起烘脆，研成细末，用文火炒成金黄色。干姜烘脆研末。将枣肉装入碗内，沸水上笼蒸约 20 分钟后取出。除去红皮，捣成枣泥，再掺入炒黄后的白术、鸡内金及干姜细末合匀。再将炒锅置中火上烧热，用油少许刷锅一遍，然后把和匀的枣泥做成每个直径约 6 厘米、厚 0.4 厘米的圆形枣泥薄饼，逐个放在锅上反复烘烤至干即成。空腹时当点心食用。应细嚼慢咽。

（5）生扁豆汤

【组成】生扁豆若干。

【功能主治】健脾止吐。

【用法用量】将扁豆晒干研细末。每次 9 克，用米汤送服。

（6）糖醋鸡蛋

【组成】鸡蛋 1 只，白糖 30 克，米醋 60 毫升。

【功能主治】健脾和胃，止呕吐。适用于平时嗜酸食物的孕妇。

【用法用量】先将米醋煮开，再加白糖煮至溶解。打入鸡蛋，待蛋熟后全部食之。

（7）姜汁陈皮糖浆

【组成】姜汁 3 滴，陈皮糖浆 10 毫升。

【功能主治】健脾和胃，降逆止呕。

【用法用量】用温开水冲服。

（8）姜糖饮

【组成】鲜生姜 6 克，白糖 60 克。

【功能主治】健脾和胃，降逆止呕。

【用法用量】水煎服。

2.肝胃不和型

（1）紫苏姜桔饮

【组成】苏梗 5 克，生姜 6 克，大枣 10 枚，陈皮 6 克，红糖 15 克。

【功能主治】健脾和胃，理气止呕。凡是有胸闷不畅、恶心呕吐、不思饮食之妊娠反应的孕妇，可当茶饮服。

【用法用量】水煎取汁，当茶饮服。

（2）苏连羊肉汤

【组成】苏叶 5 克，川连 1.5 克，羊肉 250 克。

【功能主治】抑肝和胃，理气止呕。适用于肝气犯胃引起之胸闷、口苦、吐酸。

【用法用量】先将苏叶、黄连煎汤去渣，再用药汤用文火炖羊肉。待羊肉烂熟后，用汤泡素饼食用。

（3）桔茹饮

【组成】桔皮 6 克，竹茹 15 克，柿饼 30 克，生姜 3 克，白糖适量。

【功能主治】清胃降逆止呕。

【用法用量】先将桔皮洗净后，切成约 1 厘米宽的长条，竹茹挽成 10 个小团，干柿饼切成 0.2～0.3 厘米厚的片，生姜洗净切成 0.1 厘米厚的薄片待用。以上 4 种物品同时放入锅内，掺入清水约 1000 毫升，放置中火上烧沸。煮约 20 分钟，澄出药汁，再煎 1 次。合并煎液，用清洁的细纱布过滤，得澄清的液体待用。将药液加入白糖，搅匀即成。每次服 200～250 毫升。

（4）陈皮藕粉

【组成】陈皮 3 克，砂仁 1.5 克，木香 1 克，藕粉 25 克，白糖适量。

【功能主治】健脾和胃，理气止呕。

【用法用量】将砂仁、陈皮、木香共研细末，同藕粉、白糖一起冲服。

（5）柚皮汤

【组成】柚皮适量。

【功能主治】理气宽中，降逆止呕。

【用法用量】柚皮适量水煎服。
(6) 柚桃荆三叶粉
【组成】柚叶、桃叶、壮荆叶各 3 克。
【功能主治】理气和胃，止妊娠呕吐。
【用法用量】将柚叶、桃叶、壮荆叶碾成粉，水煎服。
(7) 竹茹粥
【组成】竹茹 15 克，粳米 50 克，生姜 2 片。
【功能主治】清热止呕。适用于妊娠呕吐，疗效较佳。
【用法用量】将竹茹煎取浓汁，去渣，约 100 毫升。用粳米、生姜再加水 400 毫升，煮成稠粥。待粥将成时加入竹茹汁，再煮沸即可服用。每日 2 次，稍温服。
3.气阴两虚型
(1) 洋参西瓜汁
【组成】西瓜汁 50 毫升，西洋参 3 克。
【功能主治】益气养阴，清热生津。
【用法用量】将西洋参切片，加水适量，隔水蒸炖。去渣，加入西瓜汁，即可服用。
(2) 芦笋黄芪瘦肉汤
【组成】鲜芦笋 150 克，黄芪 15 克，瘦猪肉 100 克。
【功能主治】养阴清热，益气和中，除烦止吐。
【用法用量】将芦笋、黄芪、瘦肉放入锅中，加水适量，煎至肉熟。拌入佐料即可服用。食肉饮汤。
(3) 苹果
【组成】苹果适量。
【功能主治】可调节水、盐及电解质平衡，防止妊娠呕吐后出现酸中毒症状。
【用法用量】妊娠期间孕妇适量多吃些苹果。
(4) 苹果皮米汤
【组成】新鲜苹果皮 60 克，大米 30 克。
【功能主治】健胃止呕。适用于妊娠呕吐。
【用法用量】将大米炒黄，和苹果皮，加水同煎。代茶饮用。
(5) 丁香梨
【组成】梨 1 只，丁香少许。
【功能主治】养阴降逆止呕。
【用法用量】将梨去核，放入少许丁香，密闭蒸熟。去丁香食梨。
(6) 柿蒂冰糖饮
【组成】柿蒂 30 克，冰糖 60 克。
【功能主治】养阴降逆止呕。
【用法用量】柿蒂、冰糖加水适量煎服。
(7) 柿蒂心土饮
【组成】柿蒂 15 克，灶心土 30 克。
【功能主治】和胃降逆止呕。
【用法用量】柿蒂、灶心土加水适量煎，过滤后服用。
(8) 鲜桃姜汁

【组成】鲜猕猴桃果 90 克，生姜 9 克。

【功能主治】养阴止呕。

【用法用量】将猕猴桃果肉和生姜同捣烂挤汁。每日早晚各饮 1 次。

（9）野葡萄根汤

【组成】野葡萄根 30 克。

【功能主治】适用于妊娠呕吐。

【用法用量】野葡萄根水煎服。

（10）黄精煨肘冻

【组成】黄精 9 克，党参 9 克，大枣 5 枚，猪肘 150 克，生姜 15 克。

【功能主治】益气养阴，补脾润肺。对于体虚、气阴不足者用之有效。

【用法用量】将黄精切薄片，党参切成短节，同用纱布袋装上扎口。猪肘用沸水洗净，葱、姜洗净、拍破。择色红、无虫蛀、圆润大枣，与以上物品一同放入砂锅中，加入适量水，置武火煎沸。撇尽浮沫，改用文火继续煨至汁浓肘烂。去药渣，将肘汤大枣同时装入盆内，待冷后入冰箱。食时切成指宽条状，撒上葱末。

（六）妊娠水肿的食疗

妊娠水肿是孕妇特有病症，发生在妊娠中后期。常见到孕妇肢体头面浮肿，小便短少。轻症见到自足至膝浮肿，小便正常，严重的见到头面遍身浮肿，小便短少，更甚的见到头面遍身浮肿，腹胀气喘。临床也有水肿不太明显而体重迅速增加，1 周超过 4000 克的隐性水肿。妊娠水肿即西医妊娠三大中毒症（水肿、高血压、蛋白尿）之一，应及时治疗。中医治疗上当健脾利湿，温肾行水，使水邪排出。

妊娠水肿孕妇选用健脾益肾的食物，如鲤鱼、赤小豆、山药等。若见胸闷不畅，肝气郁滞症状，辅以理气之品，如陈皮、香橼、萝卜等。饮食中要以低盐食物为宜，不要过咸。至于水肿严重的孕妇，应限制食盐量，控制在每日 3～5 克，以减轻体内水钠潴留。

妊娠水肿中医各型及症状如下。

脾虚水肿型：妊娠中后期，面目四肢浮肿，甚至遍休浮肿，皮肤薄白光亮，按之凹陷。神疲乏力，气短懒言，腹胀便溏，小便短少。舌质淡胖，苔白腻。

肾虚水肿型：妊娠中晚期，面目四肢浮肿，甚则下腹部、阴户均见浮肿，尤以下肢浮肿为重。皮肤薄白光亮，按之凹陷，即时难起。面色晦暗，头晕耳鸣，心悸气短，腰酸膝软，肢冷畏寒，小便短少。舌质淡嫩，脉沉细无力或沉迟。

气滞湿阻型：妊娠 4、5 个月后，足跗浮肿，渐渐浮肿至腿，皮色不变，按之凹陷，微凹，按之即起。身觉困顿，头晕胸闷，胁肋作胀，纳谷不香，小便量少。舌苔薄腻，脉弦滑。

辨证食疗：

1.脾虚水肿型

（1）鲤鱼汤

【组成】鲤鱼 500 克，白术 15 克，白芍 10 克，当归 10 克，茯苓 12 克，桔皮 6 克，生姜 6 克。

【功能主治】健脾利水，理气调中。

【用法用量】将 5 味药布包煎煮，取汁。用药汁、生姜煮洗净的鲤鱼至熟。食鱼饮汤。

（2）黑豆鲤鱼汤

【组成】黑豆适量，鲤鱼 1 尾。

【功能主治】健脾利水，消肿安胎。适用于脾虚兼有湿热的妊娠水肿。

【用法用量】将鲤鱼洗净，去内脏，与黑豆同煮汤食用。

（3）赤小豆鲤鱼粥

【组成】赤小豆 200 克，，鲤鱼 1 条（约 250 克）。

【功能主治】健脾利水，消肿安胎。适用于脾虚妊娠水肿。

【用法用量】将鲤鱼洗净煮熟取汁。再将赤小豆煮粥。候豆烂熟入鱼汁调匀。常服。

（4）赤小豆山药粥

【组成】赤小豆 30～50 克，鲜山药 30～50 克，白糖少许。

【功能主治】健脾清热利湿，对脾虚湿蕴而已有化热之势的妊娠水肿、大便搪泄、小便短少孕妇，食之颇益。

【用法用量】赤小豆煮至八成熟，下鲜山药，加糖，即成。

（5）茯苓粉粥

【组成】茯苓粉 30 克，粳米 30 克，红枣（去核）7 个。

【功能主治】补脾和胃，壮筋骨。适用于脾虚湿盛而引起的妊娠水肿。

【用法用量】先煮米几沸，后放入红枣。至将成粥时再加入茯苓粉，用筷搅匀成粥。或可加糖少许，晨起做早餐食之或平时食用。

（6）黄芪三皮饮

【组成】黄芪、冬瓜皮、茯苓皮各 30 克，生姜皮 10 克，大枣 5 枚。

【功能主治】补气健脾利湿。适用于妊娠气虚水肿，皮肤薄而发亮的四肢肿胀。

【用法用量】以上 5 味用水 500 毫升煮至 300 毫升，再加白糖适量。分 2 次服，或顿服。

（7）葫芦黄芪饮

【组成】黄芪 20 克，白茅根、葫芦各 10 克。

【功能主治】补气利水，清热安胎。适用于气虚的妊娠水肿兼有热者。

【用法用量】上药加水煎服。每日 1 剂，煎 2 次，上下午分服。

（8）葫芦壳白术饮

【组成】葫芦壳、茯苓各 15 克，白术 30 克。

【功能主治】健脾利水消肿。适用于脾虚妊娠水肿。

【用法用量】水煎服。每日 1 剂，上下午分服。

（9）薯蓣薞苜粥

【组成】生山药 30 克，生车前子 12 克。

【功能主治】补肾健脾利水。适用于妊娠水肿脾虚而兼有虚热者。

【用法用量】将生山药洗净轧细，用凉水将山药粉调匀呈稀糊。再放入车前子（布包）同煮作稠粥。取出车前子包，不拘时食用之。

（10）龙眼姜枣饮

【组成】龙眼干、生姜、大枣各适量。

【功能主治】健脾利水。适用于妊娠水肿。

【用法用量】煎汤服用。

（11）冬瓜饮

【组成】冬瓜适量。

【功能主治】健脾利水。适用于妊娠水肿。

【用法用量】煎汁随意饮用。

（12）冬瓜皮赤豆汤

【组成】冬瓜皮、赤小豆各 50 克。

【功能主治】健脾利水。适用于妊娠水肿。

【用法用量】加适量水煮其汤（不加盐），当茶饮用。每日 1 剂。

2.肾虚水肿型

（1）芡实羹

【组成】芡实粉 30 克，核桃肉 15 克（打碎），红枣 5～7 枚（去核）。

【功能主治】补肾强腰，健脾利尿。适用于肾虚型妊娠水肿。

【用法用量】先用凉开水将芡实粉调成糊状，再放入开水中搅拌，再入核桃肉、红枣肉，煮熟成羹。可加糖食用。

（2）韭菜粥

【组成】韭菜 20 克，粳米 100 克，杜仲 20 克，苡米 50 克，调料适量。

【功能主治】健脾利湿，补肾安胎。适用于肾阳虚妊娠水肿。

【用法用量】将杜仲水煎 3 次去渣取汁。煮粳米和苡米成粥后放入韭菜，调味食之。

（3）黑鱼冬瓜汤

【组成】大黑鱼 1 条（约 500 克），冬瓜 500 克，调料适量。

【功能主治】温肾利水安胎。适用于肾阳虚妊娠水肿。

【用法用量】先将黑鱼洗净，冬瓜切块，同放瓦锅内煮烂。再加少许葱白、大蒜，不加盐。煮熟后吃鱼喝汤。

（4）川断羊肾粥

【组成】川断 15 克，羊肾 2 对，羊肉 250 克，葱 1 茎，五味佐料适量，粳米 50 克，苡仁 20 克。

【功能主治】健脾利水，补肾安胎。适用于肾阳虚的妊娠水肿。

【用法用量】先煮川断、羊肾、羊肉，并入佐料，汤成下米和苡仁熬成粥。晨起作早餐服之。

（5）安胎鲤鱼粥参见“先兆流产的食疗”。

3.气滞湿阻型

（1）鲤鱼萝卜饮

【组成】鲤鱼 1 条（约 500 克），萝卜 120 克。

【功能主治】行气利水安胎。用于气滞湿阻之院闷、腹胀、纳差的妊娠水肿最适宜。

【用法用量】将鲤鱼洗净去鳞及内脏，萝卜洗净切成块，加佐料及清水适量煮熟，取汁代茶饮，吃萝卜和鱼。每日服 1 剂，连服 10～20 天。

（2）鲫鱼羹

【组成】大鲫鱼 500 克，大蒜 1 头，胡椒 3 克，砂仁 3 克，荜拨 3 克。

【功能主治】温中健脾，行气利水。运用于脾胃虚寒、胸脘闷胀的妊娠水肿。

【用法用量】将鲫鱼去鳞及内脏，洗净。把葱、酱、盐、花椒、蒜等入鱼肚内，煮熟作羹，五味调和食之。

（3）鲫鱼粥

【组成】鲫鱼 1 尾（约 750 克），高粱米 50 克，桔皮 10 克，胡椒末、酱、葱适量。

【功能主治】健脾和中，渗湿消肿。适用于脾虚气滞引起的妊娠水肿。

【用法用量】将高粱米、桔皮末同煮粥，鲫鱼制如食法，去首用肉煮粥。临熟加胡椒面、酱、葱调和。可作为半流食正餐食用。

（4）鲤鱼大腹皮汤

【组成】鲤鱼约 500 克，白术 15 克，大腹皮、陈皮各 10 克，生姜皮 3 克。

【功能主治】健脾理气，利水消肿。适用于脾虚气滞引起的妊娠水肿。

【用法用量】将鱼洗净，药物用布包好，同放在锅内，加水 1000 毫升，文火烧至烂熟。去药渣，用葱、蒜、无盐酱油调味，食鱼肉，饮汤。分 2 次早晚服用，连服 3～4 剂。

（5）桔皮粥

【组成】陈广桔皮 10 克（研末）或蜜饯桔饼 1 个，粳米 50 克。

【功能主治】健脾理气燥湿。

【用法用量】先煮米做粥。煮到粥半熟放入桔末，或将桔饼切碎放入同煮至熟。晨起作早餐食用。

（6）蜂蜜瓜皮煎

【组成】蜂蜜 50 克，冬瓜皮 15 克，香附 6 克。

【功能主治】理气利水。

【用法用量】冬瓜皮、香附加水煎，后下蜂蜜，眼煎汁。每天 1～2 次，连服数天。

4.预防妊娠水肿食疗方

（1）白菜银鱼汤

【组成】白菜 100 克，银鱼 10 克。

【功能主治】清热解毒，养胃利水。本方为预防妊娠水肿的常用方。

【用法用量】将白菜洗净切片，与银鱼做汤饮。

（2）冬瓜猪肉汤

【组成】冬瓜 300 克，瘦肉 100 克。

【功能主治】补肾养血利尿。

【用法用量】将冬瓜洗净切成小片，瘦肉切丝。水开后同时放入锅内，并加调料适量，煮开即成。

（3）牛肉绿豆汤

【组成】牛肉 500 克，绿豆 100 克，山楂 6 克，调料适量。

【功能主治】补气养血，清热利尿，适用于夏季发生的妊娠水肿。

【用法用量】将牛肉洗净切块，与绿豆、山楂及调料适量同煮烂，当菜吃。

（4）糖拌番茄

【组成】鲜红番茄 300 克，白糖适量。

【功能主治】清热凉血，消食利水。

【用法用量】将鲜红番茄洗净，去皮捣烂，放白糖少许。顿服。

（七）先兆流产的食疗

妊娠期间阴道有少量出血，并见有腰痠腹痛或小腹坠痛，即为先兆流产。本病多因气血不足，胎元不固，或因肾气虚弱或劳累过度及孕后房事不节，耗伤肾精，亦有因热邪动胎，感染其他疾病，影响胎气而引起。食疗方面以益气养血、健脾益肾、清热安胎为主，多饮用营养丰富而易于消化食物，如牛奶、豆浆、水果、鱼汤、肉汤等。平素脾胃虚弱、纳少腹胀孕妇，宜多服用健脾补气之品。可多服用些党参、黄芪、山药、莲子肉、木耳等，忌食生冷食物。平素内热重、大便干结、小便黄赤的孕妇，应忌食辛辣刺激食物如姜、蒜、韭菜等。先兆流产孕妇忌食干姜、肉桂、桃仁、螃蟹、龟肉等。

中医将本病分为几型，各型症状如下。

气血不足型：妊娠期阴道少量出血，色淡红，质稀薄。神疲乏力，面色少华，心悸气短，腰痠腹胀，或小腹坠痛。舌质淡，苔薄白。

肾虚型：妊娠期阴道少量出血，色淡偏暗，腰痠小腹坠痛，或多次流产，并见头晕耳鸣，小便频数，夜尿多。舌质淡；苔薄白，脉沉滑尺弱。

血热型：妊娠期阴道少量出血，色鲜红，腰痠胀，小腹坠痛，并见心烦不安，口干咽燥，手心烦热，大便秘结，小便短少，色黄。舌质红，苔黄而干，脉滑数或弦滑。

辨证食疗：

1.气血不足型

（1）乌鱼鸡米粥

【组成】母鸡 1 只，乌贼鱼干 1 条，糙糯米 90～150 克，可加黄芪 20 克。

【功能主治】益气养血，安胎宁神。凡因气血不足而引起先兆流产或产后体弱者均可食用。

【用法用量】将母鸡退毛剖去内脏，与乌贼鱼干加水同炖至烂，取浓汤。再加糙糯米，煮至米熟为度。加适量细盐，调味后即可分次食用。

（2）阿胶蛋白羹

【组成】鸡蛋 1 只，阿胶 9 克。

【功能主治】益气养血，固冲任，安胎元。

【用法用量】将鸡蛋去壳调匀，以清水 1 碗煮沸，加入阿胶溶化，食盐调味服食。

（3）郁金香花鸭肝羹

【组成】郁金香花 5 朵，鲜鸭肝 400 克，鸡蛋 1 个，精盐、料酒、白胡椒面、味精、葱、姜各适量。

【功能主治】补气血，益肝肾。适用于先兆流产、胎漏。

【用法用量】将郁金香花洗净沥干切成米粒状，把蛋清置碗中待用。葱姜片泡入凉清汤（约 70 毫升）内。将洗净鸭肝除去苦胆，用刀背砸成细茸，置碗内，用浸泡姜葱凉汤澥开。再用箩对鸭肝过滤去渣，加入郁金香花（1/2）、精盐、蛋清、佐料、湿淀粉搅拌均匀，盛入碗内，上笼用中火蒸熟取出。炒锅放入清汤烧沸，加入精盐、佐料，撇去浮沫，淋入香油，撒上郁金香花，轻轻放入鸭羹内。

（4）益母草花人参炖鸡

【组成】益母草花 10 克（鲜品 20～30 克），人参 25 克，鸡脯肉 100

克，熟火腿片 50 克，蛋清 1 个，盐、酒、鲜汤、淀粉适量。

【功能主治】补益气血。适用于气血津液不足、劳伤虚损瘦弱、妇女产前产后诸疾、安胎及月经不调、痛经、经闭。

【用法用量】益母草花去梗、萼，洗净。人参洗净，切成薄片，放入汤碗里加鲜汤并盖上盖，上笼蒸至熟透取出。鸡脯肉切破成片，用蛋清、精盐、干淀粉拌和上浆。火腿切薄片。锅内加鲜汤烧开，放入上浆的鸡片划散，取出沥去水分。原锅倒入蒸人参的汤汁，放入火腿、精盐、酒、白糖葱姜水。烧开后撇去浮沫，放入益母草花瓣、鸡片、味精、人参，改慢火煨片刻，起锅即可食用。

2.肾虚型

（1）莲子萸肉糯米粥

【组成】莲子肉 60 克，山萸肉 45 克，糯米适量。

【功能主治】健脾补肾。

【用法用量】将 3 味洗净后同放锅中加水，用文火煮熟后即可食用。

（2）黑豆菟丝粥

【组成】黑豆、菟丝子各 30 克，糯米 100 克。

【功能主治】补肾安胎。

【用法用量】将菟丝子用布包好，与黑豆、糯米一起下锅，加水适量，煮成粥后食用。

（3）山药桂圆粥

【组成】鲜生山药 100 克，桂圆肉 15 克，荔枝肉 3～5 个，五味子 9 克，白糖适量。

【功能主治】补益心肾，固涩安胎。

【用法用量】先将生山药切成薄片，与桂圆、荔枝（鲜）、五味子同煮粥，加入白糖。晨起或晚睡前食用。

（4）双耳益肾羹

【组成】银耳、黑木耳各 6 克，猪脑（或牛羊脑）2 副，香菇 6 克，鹌鹑蛋 3 个，或加首乌汁 2 茶匙。

【功能主治】补脑强心，宁心安神，益智养肾。

【用法用量】银耳、黑木耳煮烂，鹌鹑蛋煮熟去壳，猪脑、香菇煮熟。将上物同煮，加适量盐或糖食用。

（5）苎麻根粥

【组成】苎麻根 10 克，怀山药 5 克，莲子肉 5 克，糯米 50 克。

【功能主治】补脾益肾，止血安胎。适用于妊娠下血、习惯性流产以及崩漏、吐血、咳血、血淋等。

【用法用量】将以上 3 味药适当切碎，与糯米共煮为粥，食用。每日 3 次。

（6）苎麻粥

【组成】生苎麻根 30 克，白糯米 100 克，大麦面 50 克，陈皮 5 克。

【功能主治】补脾益肾，止血安胎。

【用法用量】将苎麻根切碎，与糯米、大麦面、陈皮同煮为稀稠粥。熟后加盐少许，分 2 次服，空腹热食。

（7）安胎鲤鱼粥

【组成】鲤鱼 1 条（约 500 克），苎麻根 20～30 克，粳米 50 克，葱、

姜、油、盐适量。

【功能主治】补肾止血安胎。尤其对腰痠出血、胎动不安或妊娠浮肿用之颇有效果。

【用法用量】将鲤鱼去鳞及肠杂，洗净切片，煎汤。加苎麻根和水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁。入鲤鱼汤中，并加糯米、葱、姜、油、盐适量煮成稀粥。每日早晚服用，趁热服，3～5 天为 1 疗程。

3.血热型

(1）地黄麻根粥

【组成】生地 30 克，苎麻根 30 克（鲜品 60～90 克），糯米适量。

【功能主治】滋阴清热，凉血安胎。

【用法用量】将生地、苎麻根、糯米加入适量水同煮成粥，加食盐调味食用。

(2）木耳芝麻茶

【组成】黑木耳 60 克，黑芝麻 15 克。

【功能主治】凉血止血，润肠通便。

【用法用量】将黑木耳 30 克入锅中，不断翻炒，炒至略带焦味时起锅待用。再炒黑芝麻，炒出香味即可，然后加水约 1500 毫升，同时入生、熟黑木耳，再用中火煮沸约 30 分钟，起锅过滤，装在器皿内待软。每次饮用 100～120 毫升，可加白糖 20～25 克。亦可将炒后的木耳及炒香的黑芝麻同生木耳一起研末。每次用 5～6 克，加开水 120 毫升，泡水代茶服用。

(3）荸荠豆浆

【组成】豆浆 250 克，荸荠 5 个，白糖 25 克。

【功能主治】清润凉血。适用血热先兆流产及各种血热出血之症。

【用法用量】用沸水烫荸荠 1 分钟，捣绒放入净纱布内绞汁待用。生豆浆放入锅中用中火烧沸，掺入荸荠汁水。待再沸后，倒入碗内，加白糖搅匀即成。顿服。

4.预防习惯性流产食疗方

艾叶鸡蛋

【组成】艾叶 1 把，鸡蛋 1 只。

【功能主治】防治习惯性流产。

【用法用量】将鸡蛋和艾叶一同放入锅中煮，熟后食蛋。从妊娠后开始服每日 1 次，连服 7 日，以后每月定期服 1 次，每次食 2 个，服至妊娠足月为止。

【注意事项】煮蛋忌用铁锅。未妊娠者忌服，以免闭经。

（八）产后多汗的食疗

产后由于气血亏虚，腠理不固引起出汗较多，常以涔涔汗出，活动后则出汗更多，为自汗，也有熟睡时汗出多，醒来时汗自止，为盗汗。在产后数日内出汗较多，属阳旺不调，不属病症，常能不治自愈。产舌多汗由于产后气血耗伤，或阴虚内热造成。临床上常分气虚、阴虚两型。食疗方面以补气固表、养阴敛汗为主，着重于补气养血，多食用当归、黄芪、阿胶、鸡汤、鱼汤之类。产后多汗属耗伤气阴，可多食用牛奶、豆浆、水果等益气养阴，也可多增加些蔬菜水果，防止大便干结，尽量避免辛辣温燥、干姜肉桂等品。

各型症状如下。

气虚型：产后汗出较多，不能自止，动则汗出加剧。面色㿠白，气短懒言，神疲乏力，恶风。舌质淡，苔薄白，脉迟弱。

阴虚型：产后熟睡汗出，醒来自止。面色潮红，头晕咽干，五心烦热，午后较甚。舌红或深红，少苔或无苔，脉细数无力。

辨证食疗：

1.气虚型

（1）黄芪鸡

【组成】黄芪 30 克，鸡肉 150 克。

【功能主治】补气补血，固表止汗。亦适用于虚劳之症。

【用法用量】将鸡肉切片与黄芪放入砂锅内，加水适量，用文火炖约 30 分钟。加入调料，顿服。每日服 1 次，连服 3 天。

（2）参鸽汤

【组成】高丽参 3～5 克，乳鸽 1 只。

【功能主治】益精补气，固表止汗。亦适用于月经过多、月经不调及一切虚劳病。

【用法用量】将乳鸽去毛及内脏（不必清洗腹中之血），加入参片，水适量，隔水蒸炖 1 小时，配少量食盐。顿服。每日 1 次连服 3 天。

（3）黄芪粥

【组成】黄芪 20 克，粳米 50 克。

【功能主治】补气止汗。

【用法用量】取黄芪 20 克加水 200 毫升煎至 100 毫升，去渣留汁。用粳米 50 克再加水 300 毫升煮粥。食时可加红糖少许。每日早晚温热服，7～10 天为 1 疗程。

（4）归芪山药蒸猪肾

【组成】猪肾 500 克，当归、党参、山药各 10 克。

【功能主治】养血补气止汗。亦适用于心悸、自汗、失眠等症。

【用法用量】将猪肾切开，剔去筋膜，洗净，放在锅内。加入当归、党参、山药加水适量，清炖至猪肾熟透。取出猪肾切片，加调料即可。饮汤食猪肾。

（5）炒豆腐皮

【组成】豆腐皮 1 张，植物油 30 克。

【功能主治】健脾敛汗。

【用法用量】将豆腐皮用水泡发切丝，加植物油炒熟，调以葱、盐。顿服。

2.阴虚型

（1）虫草炖老鸭

【组成】冬虫夏草 15～20 克，老母鸭 1 只。

【功能主治】养阴清热，益气敛汗。适用于产后阴血亏虚引起的盗汗及虚劳咳嗽、心悸失眠症。

【用法用量】将老鸭去毛及内脏，将冬虫夏草放入腹腔内。加入调料及水适量，隔水蒸炖 1 小时，即可服用。

（2）紫河车炖猪排骨

【组成】紫河车 1 具，猪排骨 500 克。

【功能主治】益精养血，补气敛汗。亦适用于一切虚劳症。

【用法用量】将鲜紫河车去膜，剔血络，切碎，与猪排骨（切段）放在砂锅内，加水适量及佐料，炖烂熟，即可。分次服食。

（3）饴糖鸡

【组成】老母鸡 1 只，饴糖 100 克，生地 30 克。

【功能主治】补虚养阴。适用于产后盗汗及病久体虚羸瘦等症。

【用法用量】将老母鸡洗净，腹腔内加入生地，葱、姜、盐，灌入饴糖，把切口缝合，鸡腹朝上放在锅内，加水适量，炖烂熟。分次服用。

（4）浮小麦饮

【组成】浮小麦 15～30 克，红枣 10 克。

【功能主治】益气除热，收敛止汗。为止自汗盗汗之要药，一切虚汗之证，不论气虚自汗、阴虚盗汗均甚相宜。

【用法用量】煎汤频饮。亦可将浮小麦炒香为末，枣汤或米汤饮服，每次 6～10 克，1 日 2～3 次。

（5）糯稻根饮

【组成】糯稻根 30 克。

【功能主治】益胃生津，退虚热，止虚汗。适用于产后体虚之阴虚盗汗，结核病、慢性肝炎之阴虚盗汗及乳糜尿。

【用法用量】将糯稻根除去残茎，洗净，晒干，烧灰浸水饮；或以糯稻根煎水，频饮。

【注意事项】本方和浮小麦饮合用，疗效更佳。

（九）子宫脱垂的食疗

子宫脱垂多因平素体弱，多产多育，分娩时用力过度或产后劳动过早引起的妇科疾病。临床上以阴中有物下坠，甚则挺出阴户之外为主要症状，子宫脱垂、阴道前壁膨出、阴脱、产肠不收、子肠不收都属气虚下陷、肾衰胞寒。脾虚中气下陷，提摄无力；肾虚则冲任不固，子脏虚冷，无力维系胞宫而致脱垂。因长期咳嗽，产后便秘，年老体弱亦可诱发本病。在治疗上运用虚者补之、陷者举之，脱者固之的原则，采用益气升提、补肾固脱之法。

子宫脱垂的食疗原则是多种营养而又易于消化。因平时素体虚弱，脾胃运化差，加之劳累、多产耗伤气血，故以补为主，补益气血。胃纳较好的妇女可多食禽畜肉类来增加营养，增强抵抗力。饮食上忌食生冷、油腻，免伤脾胃，以免造成纳呆泄泻。长期患子宫脱垂病者，多因摩擦造成局部损伤溃疡，所以忌食辛辣刺激之品如辣椒、醇酒菜等，以免蕴湿化热，诱发及加重局部感染。

子宫脱垂的分型和症状如下。

气虚型：小腹坠胀，阴有物突出，常因劳累，久站而加剧。面色少华，疲劳乏力，少气懒言，纳呆，小便频数，带下量多，色白质稀。舌质淡，苔薄白，脉细。

肾虚型：阴中有物脱出，小腹下坠，腰膝酸软，小便频数夜间尤甚。面色淡暗，头晕耳鸣，神疲乏力。舌质淡红，苔薄白，脉来沉弱。

辨证食疗：

1.气虚型

（1）黄鳝汤

【组成】黄鳝 2 条，生姜 3 片，盐少许。

【功能主治】补中益气。黄鳝温补脾胃，益气养血，生姜和中补胃，对气虚所致之子宫脱垂有良效。

【用法用量】黄鳝去内脏切成段，加生姜、盐、适量水煮汤。熟后饮汤食肉。每日 1 次，连服 3～4 周。

（2）鲫鱼黄芪汤

【组成】鲫鱼 150～200 克，黄芪 15～20 克，炒枳壳 9 克。

【功能主治】补气升提。适用于气虚子宫脱垂。

【按】鲫鱼可健脾利湿，治疗脾胃虚弱；黄芪甘微温，入脾肺二经，可益气升阳，治脾虚气陷；配炒枳壳以行气。

【用法用量】将鲫鱼去鳞，去鳃，去内脏。先煎黄芪、枳壳 30 分钟，后下鲫鱼。鱼熟后即可饮用。可放生姜、盐调味。酌量服用，连服 3～4 周。

（3）黄芪蒸鸡

【组成】嫩母鸡 1 只，黄芪 30 克，食盐 1.5 克，绍酒 15 克，葱姜各 10 克，胡椒粉 2 克，清汤 500 克。

【功能主治】补气升举。适用于脾虚食少、倦怠乏力、少气自汗、血虚眩晕、肢体麻木及中气下陷所致的久泻、脱肛、子宫下垂等症，对因产后体虚引起的子宫脱垂更为适宜。

【按】黄芪为补气要药，与鸡同用能益气升阳，养血补虚。

【用法用量】鸡宰杀去毛、爪、内脏，洗净后先入沸水锅内焯至皮伸，再用凉水沥干。黄芪洗后切断，装入鸡腹腔内。将鸡放入瓷碗内加入葱、姜、

绍酒、清汤 500 克、食盐用棉纸封口，上笼用武火蒸至沸后约 1.5～2 小时，出笼。加入胡椒粉调味，即可食用。少量分次食用，连服 4～6 周。

（4）黄芪蒸鹌鹑

【组成】黄芪 10 克，鹌鹑 2 只，生姜 2 片，胡椒粉 1 克，食盐 1 克，葱白 1 段，清汤 250 克。

【功能主治】补脾调肺，益气行水。适用于身体虚弱、脾胃气虚、中气下陷所致的身倦乏力、懒言声低、食少纳呆、子宫脱垂等症，对产后气虚所致的子宫下垂尤为适宜。

【按】方中黄芪甘微温，入脾肺经，可补气升阳，益卫固表；鹌鹑甘平入脾胃大肠经，可补五脏，清利湿热；生姜能温中和胃，葱白、胡椒粉、盐调味更可开胃，增进食欲，益后天之本。

【用法用量】将鹌鹑杀后沥尽血，煺毛，由背部剖开，去内脏，斩爪洗净，再入沸水中焯约 1 分钟左右捞出待用。黄芪用湿布擦净切成薄片，分 2 份放在鹌鹑腹中。再把鹌鹑放入蒸碗内，注入清汤，用湿棉纸封口，上笼蒸约 30 分钟。取出鹌鹑，揭去纸，滗出汁，加食盐、胡椒粉调好味，再将鹌鹑翻在汤碗内，灌入原汁即可食用。酌量分次食用，连服 4～6 周。

（5）黄芪粥

【组成】黄芪 20 克，粳米 50 克。

【功能主治】黄芪补中益气，补气升提。

【用法用量】取黄芪加水 200 毫升煎至 100 毫升，去渣留汁，加入粳米，水 300 毫升煮粥。食时可加红糖少许。每日早晚各服 1 次，7～10 天为 1 疗程。

2.肾虚型

（1）首乌鸡汤

【组成】制首乌 20 克，老母鸡 1 只，盐少许。

【功能主治】补肾健脾，益气升提。适用于子宫脱垂。

【按】何首乌苦涩微温；制首乌则味甘兼补，可补肝肾，益精血，兼有收敛精气之功；鸡肉性温味甘可补益脾胃，养血益精。二者合用，则功效相得益彰，故用于治疗肾虚子宫脱垂有良效。

【用法用量】将老母鸡宰杀去毛及内脏，洗净。将制首乌装入鸡腹内，加水适量煮至肉烂，饮汤食肉。酌量分次食用，连服 4～6 周。

（2）首乌鸡蛋汤并用补中益气丸

【组成】制首乌 30 克，鸡蛋 2 只，补中益气丸 10 丸。

【功能主治】补肾益气升提。适用于治疗脾肾亏虚所引起的子宫脱垂。

【按】制首乌入肝肾二经，补肝肾，益精血；配合鸡蛋养阴血益气；补中益气丸补气升提，三者合用，共收补肾益气升提之功。

【用法用量】先将制首乌、鸡蛋水煮，水沸 10 分钟后取蛋去壳，放入再煮 50 分钟后取汤。用药汤送服补中益气丸，并食鸡蛋。

每日服用 2 次，连服 4～6 周。

（3）金樱子粥

【组成】金樱子 10～15 克，粳米或糯米 100 克。

【功能主治】补肾收敛。

【用法用量】取金樱子加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁。入粳米或糯米 100 克，再加水 600 毫升，煮成稀粥。每日早晚温热服 5～7 天为 1

疗程。

【注意事项】在感冒期间及发热病人不宜食用。

(4) 金樱子饮

【组成】金樱子干品适量。

【功能主治】补肾。适用于子宫脱垂。

【用法用量】水煎取汁 2 次，去渣浓缩煎液，使每毫升煎液相当于生药 1 克为度。每日服 120 毫升，分早晚两次服，3 日为 1 疗程。

(5) 菟丝子粥

【组成】菟丝子 60 克，粳米 100 克。

【功能主治】补肾。适用于子宫脱垂。

【用法用量】将菟丝子研碎，加水 300 毫升，煎至 200 毫升，去渣留汁。入梗米煮粥。每日早晚温服，10 天为 1 疗程。

【注意事项】菟丝子药性和缓，可长期眼用。

(6) 采焦花

【组成】采焦花末 1 汤匙。

【功能主治】适用于子宫脱垂。

【用法用量】将凋谢落地的采焦花炒黄存性，研末。每次 1 汤匙，每日两次开水送服。

(7) 采焦根汤

【组成】采焦根 60 克。

【功能主治】适用于子宫脱垂。

【用法用量】采焦根煎水，每日 1 剂。

(8) 鲜荔枝酒

【组成】去壳连核鲜荔枝 1000 克，陈米酒 1000 克。

【功能主治】适用于子宫脱垂。

【用法用量】鲜荔枝浸泡米酒，1 周后饮用（饮量视酒量而定），早晚各 1 次。

(9) 丝瓜络酒

【组成】丝瓜络 45 克，白酒 140 毫升。

【功能主治】适用于子宫脱垂。

【用法用量】丝瓜络烧存性研末，分 14 等分备用。每日早晚饭前各 1 包，用 10 毫升白酒送服，1 周为 1 疗程，5～7 天后可行第 2 疗程。

(10) 茺枳汤

【组成】茺蔚子 15 克，枳壳 12 克。

【功能主治】适用于子宫脱垂。

【用法用量】水煎服。

（十）乳腺炎的食疗

乳腺炎是妇女乳房部急性化脓性炎症。中医称之为“乳痈”，多发生于哺乳期妇女。主要临床表现为乳房有不等程度的胀满感，局部可触及肿块，有压痛，乳汁分泌不畅，严重者可伴有发热、恶寒、浑身骨节酸痛、胸闷、口渴、大便秘结、小便黄赤等全身症状。

本病多因产褥初期产妇乳汁未按时排空而滞留，或因乳头皲碎疼痛，新生儿吮吸量少，或因产后摄养不当，外邪乘虚而入，以致乳腺管被细菌感染，并向实质部位侵犯，而形成各种类型的乳腺炎。亦有因有些产妇情志内伤，忿怒郁闷，紧张恐惧，以致肝气郁结，疏泄失职，乳络不通，排乳不畅，乳汁壅结而酿成乳痈。

治疗本病，关键在于早期发现，早期治疗，“以消为贵”。初期时可局部涂以抗菌素软膏，或可自行局部轻柔按摩或用梳子的背缘轻轻地向乳头方向梳通，或用局部冷敷。乳头皲裂时，应停止哺乳。炎症明显时可给予药物治疗。在食疗方面，亦遵循这个原则，选用一些清淡易于消化又具有营养价值和通乳作用的食品，滋养而不肥腻，通乳而不伤正，以防损伤产妇的脾胃。

乳腺炎的症状分型如下。

初期：一侧或双侧乳房肿胀，皮色或白或红，局部有触痛，肿块或有或无，乳汁分泌不畅。部分患者可有轻微的全身症状。舌苔白腻或黄腻，脉弦数。此期的食疗以选择疏肝理气、和血通络以达到疏通阻塞之乳腺管的食品组方为主。

成脓期：如若患者在早期未能及时控制症状，病情继续发展，可见到高烧不退，乳房部肿块增大，红肿热痛明显，并有持续跳痛。舌苔黄腻，脉象弦滑带数。说明此时已有化脓的趋势，应及时到医院请医生就诊。

辨证食疗：

1.初期

（1）腊肉炒紫菜苔

【组成】紫菜苔 1500 克，腊肉 300 克，葱、姜、盐、味精、白糖、醋、猪油、料酒适量。

【功能主治】健脾开胃，益血散瘀。适用于乳腺炎、瘀血腹痛、湿症。

【用法用量】先将腊肉刷洗干净，用开水略煮一下，捞出放盘内。放上葱、姜、料酒，上笼蒸熟，取出。凉后切成宽 3 厘米、长 4 厘米的薄片，切点姜末。紫菜苔去老根、老帮，将嫩苔、嫩尖、嫩叶用手掐成 3 厘米余长段，再用水洗净。将锅烧热，放入 50 克猪油，下入腊肉、姜，炒出香味后，下菜苔、料酒、盐、白糖、味精、少许汤进行翻炒。待菜苔炒熟，淋入少许醋即成。

（2）黄花菜炖瘦肉

【组成】干黄花菜 25 克，瘦肉适量。

【功能主治】清热凉血通乳。适用于乳腺炎。

【用法用量】将黄花菜炖瘦肉，食用数日。另取黄花菜捣烂后敷患处。

（3）橙汁米酒

【组成】鲜橙汁半碗，米酒 1～2 汤匙。

【功能主治】行气止痛。适用于妇女哺乳期乳汁排出不畅、乳房红肿、结硬疼痛等症。

【用法用量】将橙汁冲米酒饮用。

（4）油菜汁

【功能主治】散血消肿。适用于急性乳腺炎。

【用法用量】油菜煮汁或捣汁，每温服 1 小杯，1 日 3 次。或用油菜叶捣烂敷患处，1 日换 3 次。

（5）蟹壳粉

【组成】蟹壳粉 9 克。

【功能主治】用于急性乳腺炎。

【用法用量】取 5 只蟹壳，文火焙干研细末，以开水或酒送服。或取活蟹 1 只打烂，滤去渣，黄酒冲服。

（6）鲜青葙花田鸡

【组成】鲜青葙花 60 克，田鸡后腿 600 克，火腿 75 克，冬笋 100 克，油菜苔 300 克，鸡汤 100 克，葱 25 克，姜 10 克，猪油、盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、玉米粉、香油、水淀粉适量。

【功能主治】清热解毒。适用于乳腺炎。

【用法用量】将鲜青葙花去梗除杂质，洗净，切成米粒状。田鸡取腿肉，油菜苔择用嫩尖，葱姜切成小指甲片，将冬笋、火腿切成 1 毫米见方、长 3～4 厘米长条，各取 1 根塞入田鸡腿肉内，再沾上薄薄一层玉米粉。将田鸡腿放入开水内稍烫一下马上捞出并控水，用鸡汤及佐料水淀粉兑成汁，然后将田鸡腿入热油滑透，菜苔入锅，加料酒、盐、味精稍煸，入青葙花一齐下锅，烹煮。再将总汁倒入锅内翻炒均匀，淋上猪油即成。

【注意事项】瞳孔散大及青光眼患者忌服。

（7）桔核酒

【组成】桔核 30 克。

【功能主治】疏肝利气止痛。适用于乳腺炎。

【用法用量】将新鲜桔核加少量黄酒入锅炒干，然后加水 1500 毫升煎至 600～700 毫升。分 2 次饮服。

（8）黄花菜根炖猪蹄

【组成】黄花菜根 60 克，猪蹄 1 只。

【功能主治】宣畅气血，通乳。适用于乳腺炎。

【用法用量】黄花菜根、猪蹄共煮食。

（9）蜘蛛红枣酒

【组成】蜘蛛 3 只，红枣 3 只，黄酒 1 盅。

【功能主治】主治乳腺炎。

【用法用量】将枣去核，装 1 只蜘蛛，焙熟后，用黄酒冲服。

（10）丝瓜络红糖饮

【组成】丝瓜络 1 只，红糖水适量。

【功能主治】清热解毒通乳。适用于乳腺炎。

【用法用量】将丝瓜络烧存性研末，用醋少许煮沸，加红糖水送服。

2.成脓期

（1）蒲公英粥

【组成】鲜蒲公英 30 克，糯米 50 克，冰糖适量。

【功能主治】解热毒，消痈肿。适用于急性乳腺炎及疔疮肿毒初起阶段。

【用法用量】先将蒲公英煎取浓汁，去渣，约 200 毫升。入粳米 50 克，

再加水 400 毫升煮成粥，入冰糖，温服。每日 2 次，3～5 天为 1 疗程。

【注意事项】蒲公英用量不宜过大，过大易引起腹泻，煮粥以稀薄为佳。

（2）银蒲饮

【组成】蒲公英 30 克，忍冬藤 60 克。

【功能主治】清热解毒，消肿止痛。

【用法用量】水煎取汁，加酒适量饭前服。

【注意事项】蒲公英用量不宜过大。

外敷法

（1）取黄花菜捣烂敷患处。

（2）取葱白 150 克、麦芽 60 克，加水 500 毫升，煮 20 分钟。取渣包于布中，趁热循乳房向乳头反复搓擦，硬结处要按摩至乳房发红变软。每日 2～3 次。

（3）用生虾仁捣烂，和醋炖熟，拌匀外敷。

（4）虾酱用好醋蒸煮后外敷。适用于乳痈溃烂，日久不愈。

（5）取白心红薯洗净去皮，捣烂敷患处。

（6）取绿豆淀粉、血余炭面各 30 克，以水调成糊状，敷患处。

（7）仙人掌焙热熨之，或仙人掌去皮刺，捣烂贴敷，或研粉撒敷患处。

（8）用茄子细末撒在凡士林纱布上外敷。

（9）生山药、白糖适量捣烂敷患处，每日 2 次。

（10）葱白 250 克切碎，用沸水冲后趁热熏洗患处。1 日 3 次，隔 2～3 天再次使用。

（11）鲜柑叶捣烂后外敷。

（12）取鲜猕猴桃叶 1 把洗净，与适量酒精、红糖同捣烂，加热外敷。每日早晚各 1 次。

三、内科常见病症的食疗

（一）传染病的食疗

1.概说

传染病与一些非传染性疾病（如高血压、糖尿病等）不同，是由一些生物性病原体侵入人体后，在人体内生长、繁殖、产生毒素、破坏组织和扰乱代谢而致的疾病。

所谓“生物”，是指能生长发育，繁殖后代，具有生命活动的机体。生物种类很多，在地球上有 1000 多万种，可分病毒界、原核生物界、真菌、植物界与动物界（包括人）等五大类群。其中绝大多数对人有益，是人类摄取营养的源泉；但也有不少可侵入人体，甚至引起各种疾病。入侵的过程，医学上叫作“传染”或“感染”，入侵的生物就称为“病原体”。病原体归纳起来有细菌、病毒、立克次体、支原体霉菌、螺旋体、原虫、蠕虫等。

（1）传染病的危害：据文献记载，人类曾多次遭受传染病的浩劫。鼠疫第一次大流行发生在公元 6 世纪，死亡 1 亿人。16、17、18 世纪，人类受到天花的残酷蹂躏，欧洲每年死于天花的人数约 50 万，亚洲 80 万。解放前中国年年有天花流行，死人无数。民间有句俗语：“生了孩子只一半，出了天花才算数”。可见天花对人类危害之大。霍乱在最近 100 多年的时间里，先后发生过 7 次世界性大流行，遍及亚、非、欧、美等洲。近两个世纪以来，流行性感冒发生过 5 次世界大流行，其中 1918～1919 年的一次流行，死亡 2000 万人以上。1981 年美国首次报告艾滋病以来，疫区不断扩大，疫情成倍上升。该病现已由国外传入我国。截止 1989 年 7 月 31 日，151 个国家和地区向世界卫生组织报告的艾滋病共 172143 例。估计全球患者有近 59 万之多，其中约半数病人已死亡，成为比癌症对人类威胁还要大的一种疾病。

新中国成立后，我国贯彻了“预防为主”的卫生工作方针，传染病防治工作取得了很大成绩。我国天花比全世界消灭早 17 年，古典霍乱绝迹，鼠疫基本得到控制，黑热病、血吸虫病、血丝虫病、脊髓灰质炎、乙型脑炎、回归热、斑疹伤寒、麻疹、白喉等发病率也大幅度下降。但是，对传染病的中西医治疗和预防措施，都应该进一步加强和巩固，工作仍然十分艰巨。

（2）传染病的发病特点：病原体侵入人体后能否致病，取决于人体抵抗力的高低，以及病原体的毒力大小和数量多少等因素。因此，会出现以下几种不同结果：

多数情况下，病原体入侵后，被人体防御力量所消灭而不发病。如结核病，除生长在偏僻与外界隔绝的地区的人以外，绝大多数会被结核杆菌侵入，但很快被人体抵抗力所消灭，就不会发生结核病。

病原体入侵后，仅使人体产生轻微症状而不知不觉地痊愈了。而且获得对这种疾病的抵抗力，以后不再会得这种传染病。这种情况医学上称“隐性感染”。如甲型肝炎，30 岁以上的成年人，多数都感染过甲型肝炎病毒，但并不是所有的人都得甲型肝炎。这就是隐性感染。

病原体侵入人体后，长期潜伏在人体内。当人体抵抗力下降时，蠢蠢欲动，乘机大量繁殖使人发病。这种现象医学上称“潜伏性感染”。

病原体入侵后，人体既不能将其消灭，但又不发病，这种现象叫“病原携带者”。如乙型肝炎的病原携带者现象非常普遍。据统计，我国何 1.2 亿人是乙型肝炎病原携带者。

由于病原体毒力强，入侵数量多，病人抵抗力低，发生传染病。

传染病具有明显的季节性，这也是称传染病为“时疫”的缘故。

人们掌握了传染病这一季节性发病的规律，便能预报传染病的发生，做到防患于未然。据《上海地区正常传染病一年早知道》报导，上海地区一年内各月的传染病发病情况如下表所示：

（3）预防和保健食疗：任何一种传染病在人群中流行必须具备三个条件：即传染源、传播途径和对传染病易感的人群，三者缺一不可，否则传染病流行就不会发生。在与传染病长期斗争中，人们应用这一原理，在传染病预防工作中取得了可喜成绩。但是，消灭传染病，必须动员社会各方面力量，经过几代人，甚至更长时间的不懈努力，才有可能实现。

管理传染源：传染源是指体内有病原体寄生繁殖，且能排出病原体的人或动物。消灭传染源或使传染源无害化的工作称管理传染源，是传染病预防工作的重要一环。其中包括早期发现传染病人，发现传染病要及时报告，传染病人要隔离，对病原携带者须按《中华人民共和国传染病防治法》的有关规定进行职业限制，接触传染病人后的处理和对动物传染源的处理等。

切断传播途径：传染病从病人或病原携带者再传染给健康人，中间需要经过特定的传播途径。例如有呼吸道传播、肠道传播、接触传播、虫媒传播等。根据各种传染病的不同传播途径，采取不同措施，以切断传播途径，防止传染病传播、扩散。

保护易感人群：易感人群是指对某种传染病缺乏特异性免疫的人们。保护易感人群，可以从两个方面进行：一是增强人群非特异性免疫力，如改善人们的生活条件，增加营养，劳逸结合，加强体育锻炼等都能提高人体对传染病的抵抗力；另一种是通过预防接种，提高人体对某种传染病的特异性抵抗力，以防止传染病的发生。

我国传统的医药学对“营养”这个问题，一直是非常重视的。在浩如烟海的中医典籍中，医食同源、食药同源的论述随处可见。以食养身，以食治病，已成为中医学中一个突出的特色。

食疗又称药膳。在传染病的治疗过程中，它与其他疗法并驾齐驱，既可照顾病人的胃气，调整身体机能，调理脾胃，加强营养的吸收，以增强病人的抗病能力，从而达到治病的目的，又能发挥保健强身、抗病防老、增强免疫功能的作用。

2.感冒的食疗

感冒是风邪侵袭人体而引起的临床最常见的外感疾病，以头痛、鼻塞、喷嚏、流涕、恶寒、发热等为主要症状。本病四时皆有，以冬春季节较多。男女老幼均可发病。轻者名为“伤风”。病情较重，传染性强，并在一个时期内引起广泛流行者，称为“时行感冒”。中医的感冒与现代医学所指的上呼吸道感染和流行性感冒相似。

现代医学认为本病多因病毒（伤风病毒、副流感病毒、腺病毒及呼吸道合孢病毒等）引起。中医认为本病主要由风邪病毒，常于气候突变，寒暖失常时侵犯人体而致病。病邪经口鼻而入，首先犯肺，引起肺卫失司的表证。临床因感受邪气的不同和体质的差异，而有不同的症候表现。一般以外感风寒、外感风热两型比较常见，另外还有外感挟暑湿的。

外感风寒：恶寒，发热，无汗，头痛，四肢酸痛。鼻塞，流清涕，喷嚏，咳嗽、痰多清稀。舌苔薄白，脉浮紧。

外感风热：发热，微恶风寒，口渴，有汗或无汗，咽喉疼痛，头痛。鼻

塞，流脓涕，咳嗽，痰黄稠。舌苔薄白或微黄，舌质红，脉浮数。

外感挟暑湿：发热，恶寒，无汗或微汗，肢体酸重。精神困倦，头胀如裹，心烦口渴，小便短黄。舌红苔白腻或黄腻，脉象濡数。

饮食要求：病人患感冒以后，一般数日即愈，但不少人常迁延难解。感冒无论是新感或迁延，食疗都很重要。在感冒期间，忌食荤腥、麻辣、油腻的食物，慎用补剂及其他滋腻性食品。在以清淡为主的原则下，根据患者证候类型，不同兼证以及年龄、体质差别，病程长短等，辨证选用食疗方。一般可选用大米、玉米制作的粥类，不含荤油的制品，切合病情的饮、汁、汤、粉（如藕粉、杏仁粉等），以及新鲜蔬菜等。

辨证食疗：

外感风寒型

（1）五神汤

【组成】荆芥 6～10 克，苏叶 6～10 克，茶叶 3～6 克，生姜 6～10 克，红糖 20～30 克。

【功能主治】辛温解表，宣肺散寒。

【用法用量】完将荆芥、苏叶用清水冲洗、过滤，与茶叶、生姜一并放入锅内，加清水（约 500 克），用文火煎沸。另将红糖加水适量，置另一锅内煮沸，令其溶解。然后将煎好之药汁加红糖溶液即成。温热服用分 3 次服完。

（2）神仙粥

【组成】生姜 3～5 克，连须葱白 5～7 茎，糯米 50～100 克。米醋 10～15 毫升左右。

【功能主治】辛温解表，宣肺散寒。

【用法用量】先将糯米淘净后与生姜入砂锅内煮一、二沸，再放进葱白。待粥将成时，加入米醋，稍煮即可。

【注意事项】此粥要乘热服用，服后最好盖被静卧，避免再受风寒，以微汗出为佳。

（3）菜根红糖饮

【组成】干白菜根 1 块，姜 3 片，红糖 50 克。

【功能主治】解表散风寒。

【用法用量】将白菜根、姜洗净，切片，放入锅内，加清水适量。围武火烧沸后，转用文火煮 15 至 20 分钟，去渣留汁即成。每日饮 1～2 次，连饮 1 周。

（4）葱豉黄酒汤

【组成】连须葱 30 克，淡豆豉 15 克，黄酒 50 克。

【功能主治】辛温解表，宣肺散寒。

【用法用量】将淡豆豉放入锅内，加水 1 小碗，煎煮 10 分钟。再把洗净的连须葱放入，继续煎煮 5 分钟，然后加黄酒，立即出锅。趁热服用，1 日可分 2 次服。

外感风热型

（1）桑菊薄竹饮

【组成】桑叶 5 克，菊花 5 克，苦竹叶 30 克，薄荷 3 克或加白茅根 30 克。

【功能主治】辛凉解表，宣肺清热。

【用法用量】将桑叶、菊花等各味洗净，放入茶壶内，用沸水冲泡温浸10分钟。频服，亦可放冷后作饮料随量饮用。

（2）薄荷芦根饮

【组成】芦根20～30克，薄荷5克。

【功能主治】辛凉解表，宣肺清热。

【用法用量】先煎芦根，取汁放入薄荷再煮数沸，去渣饮用。

（3）银花饮

【组成】银花30克，山楂10克，蜂蜜250克。

【功能主治】辛凉解表。

【用法用量】将银花、山楂放入锅内，加清水适量，用武火烧沸3分钟后，将药汁滗入盆内，再加清水煎熬3分钟，滗出药汁。将两次药汁一起放入锅内，烧沸后，加蜂蜜，搅匀即成。可代茶饮。

（4）薄荷粥

【组成】薄荷鲜品30克（干品10克），粳米30克。

【功能主治】疏风解热，清利咽喉。

【用法用量】薄荷加水稍煎取汁，去渣后约留汁150毫升。粳米加井水300毫升左右。煮成稀粥。加入薄荷汁75毫升，再稍煮热。加入冰糖少许，调化，即可食用。每日早晚食用2次，温热食佳。

【注意事项】薄荷粥凉性，脾胃虚寒者少食。因含挥发油，故不宜久煮。可发汗，故表虚多汗者慎用。煮本粥，不选糯米，以免滋腻恋邪。

外感挟暑湿型

（1）藿香饮

【组成】鲜藿香叶10克，砂糖适量。

【功能主治】解暑化湿。

【用法用量】将鲜藿香叶和砂糖煎水饮用。

（2）苡仁赤小豆粥

【组成】苡仁30克，赤小豆30克，粳米50克。

【功能主治】清热，利湿。

【用法用量】将苡仁米洗净晒干，碾成细粉，赤小豆先煮熟，然后加粳米，放水500毫升左右煮粥，将熟时和入苡仁米粉。每日早晚餐顿服，10天为1疗程。

（3）藿佩冬瓜汤

【组成】鲜藿香、鲜佩兰各5克，冬瓜500克（去皮、子）。

【功能主治】消暑祛风。

【用法用量】先将藿香、佩兰煎煮，取药汁约1000克，再加入冬瓜及盐适量，一起煮汤食用。

（4）香薷饮

【组成】香薷10克，厚朴5克，白扁豆5克。

【功能主治】解表，清暑，利湿。

【用法用量】将各药洗净，用剪刀把厚朴剪碎，白扁豆炒黄捣碎，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸1小时。代茶频饮，每日2次。

3.病毒性肝炎的食疗

病毒性肝炎是多种肝炎病毒引起的传染病，具有传染性较强，传播途径复杂，流行面广泛，发病率较高等特点。临床主要表现有乏力，食欲减退，

恶心、呕吐，上腹部不适，肝区胀痛，肝肿大及伴有不同程度的肝功能损害，部分病人可有黄疸和发热。

病毒性肝炎分甲型、乙型、丙型、丁型和戊型 5 种。甲型肝炎主要发生于儿童及青少年，乙型肝炎较多发生于 20～40 岁青壮年，丙戊型肝炎的发病者以成人较多。本病一年四季均可发病，但以秋季发病率较高。

甲型肝炎的潜伏期为 2～6 周，平均 1 个月左右；乙型肝炎为 6 周～6 个月；丙型肝炎潜伏期为 2～26 周，平均 7.4 周。急性肝炎患者的预后大多良好。尤其是甲型肝炎，很少发展为慢性。但乙型肝炎的预后各家报告不一，国外报告 429 例急性乙肝患者经 1～5 年随访，43 例（10%）发展为慢肝。国内报告一组 1357 例急性乙肝患者经 2～10 年随访,发展为慢肝和肝硬化者分别为 16.0%及 2%，约 0.6%发生肝癌。慢性活动性肝炎的预后较慢性迁延性肝炎为差，重症肝炎的预后尤差，病死率达 70%以上，幸存者也常发展为坏死后肝硬化。慢性乙肝与原发性肝癌的发生有密切关系。

患病毒性肝炎后有一定的免疫力，再感染少见，甲型肝炎和乙型肝炎之间无交叉免疫性。

祖国医学对本病的认识，一般可概括在黄疸、瘟黄、胁痛等范畴。本病主要因感受湿热、疫病或饮食失当所引起。

根据黄疸的有无、病情的轻重和病程长短，临床可分为急性期和慢性期。其中急性期有急性黄疸型肝炎、急性无黄疸型肝炎和重症肝炎 3 型，慢性期有迁延性肝炎、慢性肝炎和淤胆型肝炎。

（1）急性期

黄疸型：临床上分为黄疸前期、黄疸期和恢复期。

黄疸前期：多数起病缓慢，起病时可有畏寒发热，主要症状为之力，食欲减退，恶心呕吐，肝区胀痛，腹胀，便秘或腹泻等。体征不明显，小便颜色在将出现黄疸前可见加深。本期一般历时数日至 2 周。

黄疸期：继尿色加深后，可见巩膜、皮肤黄染，而于 1～2 周内达到高峰。部分病人短期内可出现肝内梗阻性黄疸的临床表现，黄疸日益加深，皮肤瘙痒，大便呈深灰色，肝多肿大，质地充实有压痛、叩击痛，约 10%的病人脾肿大。肝功能检查有明显异常。本期病程 2～6 周左右。

恢复期：黄疸和其他症状逐渐消退，食欲增进，体力亦渐恢复。肝区疼痛消失，肿大的肝脾逐渐回缩，肝功能渐趋正常。有些病人口苦、肝区痛、腰背酸痛、腹胀等症状迁延较久。本期病程平均历时 1 个月。一般儿童恢复较快，约 2 同，成人恢复较慢，有时可长达钦月。黄疸型肝炎的病程约 2～4 月。

无黄疸型：本型远较黄疸型为多见，除无黄疸外，其余症状与黄疸型相似而较轻。大多起病缓慢，主要症状为乏力，食欲不振，恶心呕吐，腹泻或有畏寒和低热。多数病例有肝肿大和触痛，偶见脾肿大。肝功能也可出现异常，但不及黄疸型明显。这些无黄疸型肝炎患者由于没有明显的症状，治疗不及时，致使疾病隐蔽地发展，应予注意。本型的病程长短不一，大多数患者于 3 月内恢复健康，但也有少数病例，特别是乙型肝炎患者，其病情迁延不愈，或有反复发作，而进入慢性阶段。

重症肝炎：是指急性肝坏死和亚急性肝坏死，约占全部肝炎患者的 0.2%。

急性肝坏死：起病时与急性黄疸型肝炎相似，但病情发展较快，常有发

热，黄疸出现后迅速加深，恶心呕吐等。常见肝脏明显缩小，可数天内出现肝性昏迷。突出的临床表现如嗜睡或烦躁，谵妄，精神错乱，扑翼样震颤，昏迷，抽搐等，出血现象如鼻衄、呕血、便血、皮肤粘膜瘀点、瘀斑等，以及迅速出现的腹水和肝肾综合征等。少数患者一开始即有高热及严重精神症状，而黄疸并不明显，肝脏迅速缩小，病情异常凶险。本型患者的“肝臭”常很显著，有时还有脑水肿症状。急性肝坏死的病程较短，大约 2 周。

亚急性肝坏死：病程自数周至数月不等。临床表现与急性肝坏死者相似而较轻，主要有黄疸，出血倾向，肝脏缩小，腹水，水肿，精神不振等症，黄疸常持续不退或进行性加深。也可发生肝昏迷，或发展为肝硬化。

（2）慢性期

急性肝炎患者如治疗不彻底，饮食不当，休息不够，或本有血吸虫病，或病程中感冒，肠胃炎或误用麻醉品，酗酒等，均可转为慢性。

迁延性肝炎：急性肝炎病程超过半年，症状未见好转，仍有不同程度的食欲减退，乏力，腹胀，肝区疼痛，肝肿大，压痛等，肝功能轻度不正常或反复波动。以上情况可持续数月，甚至数牢。本型患者多无黄疸，经适当治疗后绝大多数可恢复健康。

慢性肝炎：多见于乙型肝炎，病程在 1 年以上。其临床表现的轻重与有无活动性相关。一般有食欲减退、疲乏无力、腹胀、腹泻、肝区痛，低热等症状；肝功能损害较轻。患者一般情况较差，部分可有黄疸，有蜘蛛病和肝掌，肝脾肿大，质地较硬。血清转氨酶多持续增高，血清蛋启电泳可见球蛋白增加，可有轻度出血倾向，如齿龈出血和紫瘢。可见血小板减少，凝血酶原时间延长。少数患者最后可发展成肝硬变。

淤胆型肝炎：也称毛细胆管型肝炎。如黄疸持续 4 个月不退，并有以下一些特点，即可诊断为本型：可有梗阻性黄疸，伴乏力、皮肤瘙痒及肝肿大，食欲或无明显减退。碱性磷酸酶及胆固醇则明显升高。黄疸可持续数月至 1 年以上，大多数患者经治疗后恢复，仅有少数发展为胆汁性肝硬变。

中医将急性期多分为肝胆湿热、肝郁气滞两种类型，慢性期多分为脾虚湿困、气滞血瘀、肝肾阴虚 3 类。

（1）急性期

肝胆湿热：表现为面目周身黄如橘色，发热，胃院胀闷，右胁疼痛，腹胀，食欲减少，恶心，口苦咽干，小便少而红，大便秘结，舌质红，苔黄腻，脉弦数。

肝郁气滞：肝区痛，腹胀，嗳气，恶心，食欲减少，舌淡红，苔薄白，脉弦。

（2）慢性期

脾虚湿困：肝区隐痛，身倦乏力，食欲减少，大便溏薄，舌苔薄白，脉沉濡。

气滞血瘀：肝区刺痛，面色晦暗，脘腹作胀，肝脾可肿大，舌质紫暗，或舌边有瘀点，脉弦涩。

饮食要求：肝炎病人的膳食，在原则上蛋白质要稍高，脂肪要稍低，糖量要充足，维生素应丰富。蛋白质稍高要适当多吃一些牛奶、瘦肉（包括鸡、鱼虾）、鸡蛋、豆制品之类食品。脂肪低，就是尽量少吃动物脂肪和油腻、煎炸食物，植物油可适量食用。糖量要充足，就是在食欲低下，主食进量减少时，可增加一些易消化的单糖或双糖食物，如葡萄糖、白糖、蜂蜜、果汁

等。维生素应丰富，要进食一定量的新鲜蔬菜和水果。

此外，妊娠期肝炎患者，还须补充铁、钙等矿物质。要注意在恢复期病人食欲良好时，不必额外加用甜食，否则过多的糖可在体内转变成脂肪，不但能增加体重促使肥胖，而且易形成脂肪肝，或诱发糖尿病。

饮食禁忌：

严禁饮酒，尽量减少吸烟。

控制脂肪摄入：不喝浓鸡汤、浓肉汤，限制肥肉、鱼子、脑髓等高胆固醇食物（蛋黄每天最好不超过两个）。

少用或不用葱、蒜、辣椒、芥末等对肝细胞有刺激的辛辣调味品。

腹水病人应限制摄入水量在每天 1500 毫升以下(包括饮水及饮食中的水分在内），控制食盐量在 2 克以内。

肝硬化病人忌食粗纤维，以防出血。

严重黄疸病人应限制脂肪及过量的蛋白质摄入。

总之，要以最大限度来减轻代谢，以便达到保护肝脏的目的。

辨证食疗：

急性期

肝胆湿热型

（1）犀角银花露

【组成】金银花 30 克，犀角 2 克（或水牛角 12 克）。

【功能主治】清化湿热，凉血解毒。适用于重症肝炎。

【用法用量】先将金银花煎汁去渣，放凉。将犀角或水牛角挫成末，日分 2～3 次，用金银花汁液冲服。

（2）茵陈煮蒲公英汤

【组成】茵陈 100 克，蒲公英 50 克，白糖 30 克。

【功能主治】清热解毒，利尿退黄。适用于急性黄疸性肝炎发热者。

【目法用量】用茵陈、蒲公英，加水 500 毫升，煎取 400 毫升，加白糖。分 2 次服，每日 2～4 次。

【注意事项】慢性肝炎患者不宜用。

（3）夏枯草堡猪瘦肉

【组成】夏枯草 6～24 克，猪瘦肉 30 克。

【功能主治】清热解毒，利胆退黄。

【用法用量】将夏枯草、猪瘦肉堡汤饮。

（4）加味栀子仁粥

【组成】栀子仁 3～5 克，粳米 50～100 克，炒车前草 30 克，制香附 6 克。

【功能主治】疏肝利胆，清热利湿。

【用法用量】将车前草洗净，煎汁去渣，取汁与粳米煮粥。另将栀子仁、制香附研末，待粥将成时，调入粥中稍煮即可。

肝郁气滞型

（1）梅花粥

【组成】白梅花 3～5 克，粳米 50～100 克。

【功能主治】疏肝理气。

【用法用量】先煮粳米为粥，待粥将成时，加入白梅花同煮片刻即可。

（2）柴胡疏肝糖浆

【组成】柴胡、白芍、制香附、枳壳、生麦芽各 30 克，甘草、川芎各 10 克，白糖 250 克。

【功能主治】疏肝理气。

【用法用量】将上药加水 2000 毫升，煮汁去渣，取什 1500 毫升。加白糖 250 克，制成糖浆。每服 30 毫升，每日 2 次。

（3）玫瑰花茶

【组成】玫瑰花瓣 6～10 克。

【功能主治】疏肝解郁，行气和血。

【用法用量】每次用玫瑰花瓣放在茶盅内，冲人沸水，加盖泡片刻，代茶饮。

慢性期

脾虚湿困型

（1）茯苓粥

【组成】茯苓粉 20～30 克，粳米 100 克，红枣 5 枚。

【功能主治】健脾和中，利水渗湿。

【用法用量】将粳米淘净后，与红枣（破开）、茯苓粉加适量清水共煮成粥。

（2）橘皮粥

【组成】橘皮 10 克（鲜品 30 克），粳米 50～100 克，生姜汁少许。

【功能主治】理气健脾，燥湿和中。

【用法用量】先将橘皮煎取药汁，去渣，加入粳米煮粥。或将橘皮晒干，研为细末，每次用 3～5 克调入已煮沸的稀粥中，并加姜汁，再同煮为粥。

（3）佛手柑饮

【组成】佛手柑 9～12 克，白糖适量。

【功能主治】和中理气，醒脾开胃。

【用法用量】佛手柑水煎服，每日分 3 次服，加糖适量或葡萄糖。

【注意事项】阴虚五心烦热者不宜用。

气滞血瘀型

（1）加味桃仁粥

【组成】桃仁 10～15 克，金钱草 20 克，粳米 100 克。

【功能主治】活血化瘀，清化湿热。

【用法用量】先将金钱草煎取汁，把桃仁捣烂如泥，加水研去渣。然后将金钱草煎汁，与桃仁研汁同粳米煮成稀粥。日分 2 次食。

（2）加味车前叶粥

【组成】新鲜车前叶 30～60 克，红花 3～5 克，葱白 1～2 茎，粳米 50～100 克。

【功能主治】活血化瘀，清肝明目。

【用法用量】将车前叶、葱白洗净，车前叶切碎，与红花同煮汁去渣，然后与粳米煮粥，日分 1 次或 2 次服。

（3）金鸡饮

【组成】金钱草 30 克，鸡内金 10 克，红花 3 克。

【功能主治】活血化瘀，清化湿热，健脾消食。

【用法用量】将上药共煎汤。日分 2～3 次饮用。

（4）沙参枸杞粥

【组成】沙参 15～20 克，枸杞 15～20 克，玫瑰花 3～5 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【功能主治】补肾益精，养阴柔肝，疏肝解郁。

【用法用量】先煎沙参取汁去渣，再与粳米、枸杞同煮粥。粥熟，入玫瑰花稍煮片刻，调入白糖食用。日服 1～2 次。

（5）山药桂圆炖甲鱼

【组成】山药片 30 克，桂圆肉 20 克，甲鱼 1 只。

【功能主治】益肾滋阴，养血健脾。对慢性肝炎、肝硬化后阴虚患者最宜。

【用法用量】山药片、桂圆肉、甲鱼 3 味共炖，吃肉喝汤。

（6）桑仁麦冬粥

【组成】桑椹子 20～30 克（鲜者 30～60 克），麦冬 10～25 克，粳米 50～100 克，冰糖适量。

【功能主治】益肝肾，养阴血。

【用法用量】先将麦冬煮汁，去渣。桑椹子浸泡片刻，洗净。然后与粳米同煮为粥，再加冰糖，稍煮即可。

4.流行性腮腺炎的食疗

腮腺炎是由风温时毒所引起的一种急性传染病，古称“痄腮”，西医称“流行性腮腺炎”。本病发病急骤，以发热、腮部肿胀疼痛为特征。它是通过飞沫传播的，一年四季均可散发，冬春两季易于流行。学龄儿童发病率高，两岁以下少见，一般预后良好。温毒内陷者：偶而发生昏迷、痉厥。个别年长儿童可并发睾丸炎。患本病后，可获终身免疫。

本病主要是感受风温时毒，病邪由口鼻而入所致。因风温都属阳邪，容易郁阻少阳经脉，足少阳之脉绕耳而行，经脉壅滞，气血郁结，故可见两侧或一侧腮部肿胀，坚硬作痛。足少阳与足厥阴相表里，足厥阴之脉绕阴器，邪毒传至厥阴，可伴睾丸肿痛。温毒炽盛，窜入营分，陷人心包，引动肝风，可发生昏迷、痉厥等症。

腮腺炎以腮部肿痛为主要症状。多数患儿在发病前无特殊感觉，少数患儿有发热、食欲减退、咽痛等先兆症状，重病例有恶寒、高热、头痛、呕吐等全身不适。腮肿先于一侧，1～2 天波及对侧，也有两侧同时发病者。肿胀多在 2～3 天内达到高峰，发热、头痛随腮部肿大而明显，肿胀部位酸痛拒按，妨碍张口和咀嚼，病程可持续 10 天左右。临床按病情不同，分轻、重两型。

轻型：腮部一侧或两侧发酸肿胀，纳食稍减，咀嚼不便，或有咽红，舌苔薄白或淡黄，舌质红，脉浮数。

重型：高热头痛，口渴欲饮，食欲不振，或伴呕吐，精神困倦，腮部漫肿，灼热疼痛，坚硬拒按，咽红肿痛，咀嚼困难，大便干结，小便短赤，舌质红，舌苔黄，脉滑数，指纹发紫。

饮食要求：患儿在发热，腮腺肿胀期间，一般饮食以流质、半流质为主，如藕粉、米汤、梨汁、蔗汁、牛奶、豆浆、蛋花、绿豆粥、赤豆粥等。多吃新鲜蔬菜、水果，禁食辛、辣、酸、肥腻及不易消化的食物。热退肿消后可给滋补食物，以补充营养。

本病初起温毒在表，病位浅，治疗应以表散为主；热毒亢盛时，以清热解毒为主。

辨证食疗：

轻型

（1）银花赤小豆羹

【组成】银花 10 克，赤小豆 30 克。

【功能主治】辛凉解表，清热散结。

【用法用量】将银花用纱布包裹，与赤小豆共煮至熟烂，吃豆羹。

（2）牛蒡粥

【组成】牛蒡根 30 克（或牛蒡于打碎 20 克）。

【功能主治】疏散风热，解毒消肿。

【用法用量】牛蒡根（或牛蒡子）煎汁去渣取 100 毫升，粳米 100 克煮粥，入牛蒡汁，调匀，加白糖适量调味。每日服 2 次，温食。

【注意事项】小儿气虚、腹泻者慎用。

（3）银花薄黄饮

【组成】银花 15 克，薄荷 6 克，黄芩 3 克，冰糖 15 克。

【功能主治】辛凉解表，清热散结。

【用法用量】前 3 味共煎取汁，入冰糖。每日 1 副。

（4）桑菊竹叶饮

【组成】桑叶 5 克，菊花 5 克，苦竹叶 30 克，白茅根 30 克，薄荷 3 克，白糖 20 克。

【功能主治】辛凉解表，清热散结。

【用法用量】将药物放在杯内，开水浸泡 10 分钟，或在火上煎煮 5 分钟，入糖即成。频频服饮。

重型

（1）玄参三花饮

【组成】玄参 15 克，银花 10 克，菊花 10 克，红花 3 克，冰糖适量。

【功能主治】清热解毒，散结消肿。

【用法用量】前 4 味煎水，入冰糖。不拘时服。

（2）板蓝振夏枯草饮

【组成】板蓝根 30 克，夏枯草 20 克，白糖适量。

【功能主治】清热解毒，凉血散结。

【用法用量】将板蓝根、夏枯草煎水加糖。每次 10～20 毫升，每日 3 次。

（3）枸杞菜煮鲫鱼陈皮姜汤

【组成】枸杞菜连梗 500 克，鲫鱼 1 条，陈皮 5 克，姜 2 片。

【功能主治】清热解毒，凉血散结。

【用法用量】将药物用水煮汤饮。

（4）绿豆饮

【组成】生绿豆 60 克，白菜心 2～3 个。

【功能主治】清热解毒，散结消肿。

【用法用量】将生绿豆置小锅内煮至将熟时，入白菜心，再煮约 20 分钟，取汁顿服。1 日 1～2 次。

5.流行性出血热的食疗

流行性出血热（简称出血热）是病毒引起的自然疫源性急性传染病，近来又统称为肾病综合征出血热（HFRS）。其主要病理变化为小血管和毛细血管的损害，以发热、出血、低血压、急性肾功能不全、电解质紊乱等为主要

临床表现。鼠类是主要传染源。一般多见青壮年，儿童发病者少见，感染后可获终身免疫。

本病疫源地区分布较广，我国多在东北、湖北、安徽、江苏、江西、陕西等省。病例多呈散发，亦有局部地区暴发流行。多发生在集体居住的工棚及野营帐篷中。虽全年均有发病，但其流行有明显的季节性。我国有双峰和单峰两种类型，前者在春季和秋冬季出现两个高峰，以秋冬季的高峰为主；后者只有秋冬高峰（10 月至次年 1 月）。

本病的病死率一般在 5～10%左右。幸存者除中枢神经系统出血者外，一般可完全恢复，不留任何后遗症。重型病人的病死率仍较高。主要死亡原因是休克、尿毒症、肺水肿、出血（主要是脑出血和肺出血）。

本病潜伏期最短者 1 天，最长者 60 天，多为 1～2 周。临床可分发热期、低血压期、少尿期、多尿期、恢复期等 5 期。但也有交叉重叠现象。

发热期：发热为本病早期必有症状，多数起病急骤，畏寒，高热，热型以弛张型为多见。高热时可有烦躁、神昏、谵语等症状。热退后诸症加重为本病特点。早期可伴有上呼吸道炎症及胃肠道症状。有突出的所谓“三痛症”（头痛、眼眶痛、腰及全身痛）及“三红症”（面、颈及上胸皮肤潮红）。往往颜面潮红，眼睑水肿，球结膜充血，像酒醉样面容。重症病人可见鼻出血、呕血、咯血、便血等。实验室检查白细胞计数逐渐增高，甚至出现类白血病反应，并可见异常淋巴细胞。在中、后期尿中可出现蛋白、红细胞、白细胞及管型。本期一般持续 5～6 天。

低血压休克期：一般在发病后第 4～6 天出现，也可出现于发热期。轻者血压略有波动，持续时间短，重者血压骤然下降，甚至休克。患者皮肤一般潮红，温暖，出汗多，口渴，尿量减少，可有烦躁、谵语、摸空等。重者有狂躁、精神错乱等，脉细数，可出现奔马律或心力衰竭。白细胞显著增多，有时呈类白血病反应。血小板明显减少，出、凝血及凝血酶原时间可延长等，常有大量蛋白尿，有时可见膜样物或纤维组织从尿中排出，亦可见红细胞、白细胞及管型。本期一般持续 1～3 天。

少尿期：多出现于发病后第 5～7 天，约半数以上病人有少尿发生。有休克者，少尿期往往与休克期重叠。此期 24 小时尿量少于 400 毫升，甚至少于 50 毫升（尿闭）。此期胃肠道、神经系统症状和出血显著，有恶心呕吐、顽固顺逆、腹痛、口渴、烦躁不安，甚至昏迷谵妄、抽搐、鼻衄、呕血、便血、咯血、尿血等。血压大多升高，严重考可导致尿毒症、酸中毒、高钾血症、左心衰竭与肺水肿等。血中尿素氮、肌酐显著升高。血钾增高，血钠、钙及二氧化碳结合力降低。尿中大量蛋自、红细胞及管型，亦可见膜样物或纤维组织。少数患者肝功能损害，谷丙转氨酶呈中度升高者颇为常见。本期一般持续 l～4 天。

多尿期：多出现于发病后第 10～12 天。表现为多尿和夜尿症。每日尿量可达 3000～6000 毫升，甚至更多。常伴有乏力、腰酸、口渴等症。早期血生化检查类似少尿期，多尿明显时则尿素氮、肌酥逐渐降低，钾、钠、氯化物均见减少，尿比重低。本期一般持续数天到数周。

恢复期：一般在病后第 4 周后开始恢复，尿量逐渐回复正常，夜尿症消失，症状、体征、肾功能等逐渐恢复正常。少数患者可有软弱无力、头昏、食欲减退、腰痛等症状。此期大至持续 1～2 个月。

以上各期并非每一病人部有，轻型或非典型病例可缺少低血压期或少尿

期。

本病属祖国医学温病（冬温时疫、疫斑等）范畴，是由温热病邪所引起的。

发热期：

温邪袭卫：表现为恶寒发热，头痛，腰痛，眼眶痛，面红，颈胸红，舌边尖红，苔薄黄腻，脉浮数。

阳明热炽：表现为高热不恶寒，酒醉面容，口渴烦躁，舌红苔黄，脉弦数。

气营两燔：表现为高热口渴，目昏烦躁，斑疹吐衄（皮肤斑疹、吐血、鼻出血、皮下出血），舌绛苔黄燥，脉弦数或细数。

低血压休克期：

热厥：表现为手足厥冷，胸腹灼热，面赤心烦气促，舌红苔黄厚而干，脉滑数或沉数。

寒厥：表现为畏寒厥冷，踡卧不渴，气微神疲，面白唇青，脉沉迟而细或欲绝。

少尿期：

肾阴亏损、虚火内生：表现为极度衰竭，精神萎靡，嗜睡腰酸，小便涩少，口于咽燥，心烦不眠，舌红苔干，脉细数。

邪陷心包、肝风内动：表现为尿少尿闭，头痛呕吐，神昏谵语，痉厥抽搐，舌蜂苔干，脉弦细数。

饮邪壅肺：表现为胸满喘急，痰涎壅盛，烦躁不安，舌胖苔黄厚，脉弦数或滑数。

多尿期：

肾气不固：表现为疲倦懒言，口渴多饮，日夜多尿，腰膝酸软，舌淡红苔少，脉虚大。

肺胃热盛：表现为口干舌燥，烦渴引饮，干咳少痰，多食善饥，尿频尿多，舌红苔黄，脉沉数。

恢复期：

表现为神疲乏力，头晕耳鸣，食欲减退，腰膝酸软，大便溏薄等。

饮食要求：由于本病发病急骤，变化多端，故食疗要求必须抓住病变各期的特点。一般来讲，在发热期应以药疗为主，食疗为辅，切忌温燥之品。在缓解阶段，则应以食疗为主，药疗为辅。

由于补阴粥多半属滋腻之品，凡见有胸闷、食少、便泻、舌苔厚腻的病人，不应选用。而补阳粥类大多属温燥之品，凡有阴虚火旺或发热的病人应当忌用。

温病的急性期，膳食以流汁、半流汁为宜，并以清淡为原则，如藕粉、豆浆、白米粥、玉米面粥、绿豆粥等，忌食油腻，厚味食品。在热病初愈时仍宜稀软清淡，应逐渐恢复正常。亦须注意饮食不要过量，否则常使热度再起，症状复发。

辨证食疗：

发热期

温邪袭卫型

（1）桑薄花蜜饮

【组成】桑叶 5 克，杭菊 5 克，薄荷 3 克，丝瓜花 10 克，蜂蜜 15 克。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】桑叶、杭菊、丝瓜花 3 味，清水共煎约半小时，取汁放入薄荷再煎片刻。取汤汁 1 碗，兑人蜂蜜和匀。温服当茶饮。

（2）薄荷芦根饮

【组成】芦根 30 克，薄荷 3～5 克。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】用情水先煎芦根，取汁放入薄荷再煎片刻。频服代茶饮。

（3）双花饮

【组成】金银花 10 克，山楂 10 克，菊花 10 克，蜂蜜 15～30 克。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】前 3 味用清水共煎取汁约 1 碗，再兑入蜂蜜和匀，缓缓饮用。

（4）发汗豆豉粥

【组成】淡豆豉 15～20 克，荆芥 3～6 克，麻黄 1～2 克，葛根 20～30 克，山栀 3 克，生石膏末 60～90 克，生姜 3 片，葱白 2 茎，粳米 100 克。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】先将上述各药同入砂锅煎汁。时间不宜过长，沸后再煎 5～10 分钟即可。去渣，入粳米，同煮为稀薄粥。若服后汗出热退即停服。

阳明热炽型

（1）白虎粥

【组成】石膏 30 克，知母 10～15 克，白粳米 100～150 克，砂糖 5 克。

【功能主治】清热解毒。

【用法用量】将知母洗净，同石膏加水煎汁约半碗，去渣，再与粳米加适量情水煮成稀粥。粥成调入砂糖。日分 2～3 次眼用。

（2）石膏竹叶粥

【组成】石膏 30～45 克，鲜竹叶 30 克，鲜竹心 30 根，芦根 30 克，粳米 100～150 克，砂糖 5 克。

【功能主治】清热解毒。

【用法用量】先将鲜竹叶、竹心、芦根（切成小段）洗净，同煎取汁去渣，再入粳米同煮为稀粥，调入砂糖。日分 2 次服。

气营两燔型

（1）加减玉女煎

【组成】生石膏 60～90 克，细生地 15～20 克，雪梨 4～5 个，鲜藕 30 克，鲜荷叶半张，冰糖适量。

【功能主治】清热凉血解毒，气营两清。

【用法用量】将生地、鲜藕、鲜荷叶等洗净，与石膏加适量水共煎取汁去渣，约得汁 1 碗。将雪梨削皮，榨取梨汁，或捣烂后加少量水煮片刻取汁水，再倒入前碗中和匀，将冰糖溶化后调入即成。日分数次，缓缓服用。

（2）化斑汤

【组成】生石膏 30～60 克，玄参 10 克，犀角 3～5 克（或水牛角 6～10 克），鲜荷叶半张。绿豆 30 克，白粳米 100 克。

【功能主治】清热凉血解毒，气营两清。

【用法用量】先将玄参、荷叶洗净，与石膏加水共煎取汁，再与粳米、绿豆同煮为稀粥。将犀角或水牛角挫成细末，调入粥中。日分 2～3 次温服。

低血压休克期

热厥型

（1）白虎加味粥

【组成】石膏 30 克，知母 10～15 克，板蓝根 15 克，人参 3 克（或太子参 15 克），麦冬 15 克，五味子 5 克，升麻 10 克，粳米 100～150 克，砂糖适量。

【功能主治】清热解毒，益气生津。

【用法用量】先将人参研成细末，再将石膏、知母、板蓝根、麦冬、五味子、升麻加水煎汁约 1 碗，再与粳米加适量清水煮成稀粥。再加入参末略加煮沸，调入砂糖即可。日分 2～3 次服用。

（2）竹叶粥

【组成】竹叶鲜者 30～45 克（干品 15～30 克）或淡竹叶 30～60 克，生石膏 45～60 克，粳米 50～100 克，砂糖少许。

【功能主治】清热解毒，生津。

【用法用量】先将竹叶洗净，同石膏加水煎汁，去渣，再入粳米，煮成稀粥。在发热期间，粥宜稀薄。

寒厥型

（1）附子粥

【组成】制附子 3～5 克，干姜 1～3 克，粳米 50～100 克，葱白 2 茎，红糖少许。

【功能主治】回阳救逆。适用于四肢不温的亡阳厥逆症。

【用法用量】将附子、干姜研为细末。先用粳米煮粥，待粥煮沸后，加入药末及葱白、红糖，同煮为稀粥。或用附子、干姜久煎约 1 小时以上，去渣取汁，再下米、葱、糖，一并煮成粥。以 3～5 日为 1 疗程，日分 2 次温服。

（2）桂浆粥

【组成】肉桂 2～3 克，粳米 50～100 克，红糖适量。

【功能主治】补元阳。适用于元虚不足而亡阳厥逆之症。

【用法用量】将肉桂煎取浓汁去渣，再用粳米煮粥，待粥煮沸后，调入桂汁及红糖，同煮为粥。分早晚温热服食。一般以 3～5 天为 1 疗程。

【注意事项】本方适用于寒症，凡实症、热症、阴虚火旺的病人忌食。

少尿期

肾阴亏损、虚火内生型

（1）知柏地黄粥

【组成】知母 10 克，黄柏 10 克，生地 10 克，山药 15 克，茯神 9 克，白茅根 30 克，丹皮 10 克，麦冬 10 克，山萸肉 10 克，泽泻 10 克，粳米 50～100 克，白糖适量。

【功能主治】滋肾生津。

【用法用量】将上药加水煎汁去渣，再与粳米加适量清水煮成粥，调入白糖即可食服。

（2）天门冬粥

【组成】天门冬 15～20 克，粳米 50～100 克，冰糖少许。

【功能主治】滋肾生津。

【用法用量】先煎天门冬取浓汁，去渣，入粳米煮粥，沸后加入冰糖适量，再煮成粥。以 3～5 天为 1 疗程，间隔 3 天再服。

【注意事项】天门冬甘寒清润，所以对虚寒腹泻不宜选用。

邪陷心包、肝风内动型

（1）清宫粥

【组成】莲子芯 10 克，竹叶卷芯 30 根，连芯麦冬 10 克，犀角尖 3 克（或水牛角 10 克），粳米 100 克。

【功能主治】清心解毒，息风镇痉。

【用法用量】用清水将莲子、竹叶卷心、麦冬洗净，共煎取汁，再与粳米同煮为稀粥。粥成将犀角或水牛角挫未调入和匀。与急救药疗相配合，作为辅助食疗之品。缓缓喂服。

（2）石膏滑石粥

【组成】石膏 30～60 克，滑石 20～30 克，粳米 100 克，犀角、辰砂各 1 克左右。

【功能主治】清心解毒，开窍。

【用法用量】先将滑石用布包扎，然后与石膏同入砂锅煎汁，去渣，人粳米同煮为稀粥。粥成后，调入犀角、辰砂细末，配合急救药疗，缓缓喂服。

饮邪壅肺型

（1）葶苈末煮大枣汤

【组成】葶苈子 10 克，大枣 20 枚。

【功能主治】祛痰平喘，下气行水。

【用法用量】将葶苈子炒黄，研末。大枣加水 500 毫升，煎取 200 毫升，加葶苈末再煎 10 分钟，连汤服下。

（2）加味生芦根粥

【组成】新鲜芦根 100～150 克，竹茹 15～20 克，桑皮 10 克，粳米 100 克，生姜 1～2 片。

【功能主治】清热，宣肺，平喘。

【用法用量】将鲜芦根洗净（切成小段），竹茹、桑皮、生姜、粳米均淘洗干净。先将芦根、竹茹、桑叶同煎取汁，去渣，再与粳米一并煮粥。粥欲熟时加入生姜片，稍煮即可。

多尿期

肾气不固型

（1）加味缩泉粥

【组成】党参 15 克，炎黄芪 15 克，熟地 24 克，麦冬 10 克，山药 15 克，覆盆子 10 克，益智仁 10 克，五味子 5 克，粳米 100 克，白糖适量。

【功能主治】补肾固摄，益气生津。

【用法用量】将上药加水煎汁去渣，再与粳米加适量清水煮成粥，调入白糖，即可食服。

（2）山萸肉粥

【组成】山萸肉 15～20 克，粳米 100 克，白糖适量。

【功能主治】补肾固摄。

【用法用量】先将山萸肉洗净，去核。与粳米同入锅煮成粥，待粥将熟时，加入白糖，稍煮即可。

肺胃热盛型

（1）沙参麦冬粥

【组成】沙参 20 克，麦冬 10～15 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【功能主治】清肺胃热，养阴生津。

【用法用量】先将沙参、麦冬入砂锅煎汁，去渣，再与粳米同煮为稀粥，最后加入冰糖溶化即成。

（2）玉竹粥

【组成】玉竹 15～20 克（鲜品用 30～60 克），冰糖少许，粳米 100 克。

【功能主治】滋阴润肺，生津止渴。

【用法用量】先将肥玉竹洗净，去掉根须，切碎煎取浓汁后去渣，入粳米。再加水适量煮为稀粥，粥成后放入冰糖，稍煮 1、2 沸即可。

恢复期

（1）生地黄粥

【组成】生地黄汁约 50 毫升（或用于地黄 60 克），粳米 100 克，生姜 2 片。

【功能主治】滋肾清热，凉血生津。

【用法用量】用新鲜生地黄适量，洗净后切段，每次榨取生地黄汁约 50 毫升；或用于地黄 60 克，煎取药汁。先用粳米加水煮粥，煮沸后加入地黄汁和生姜，煮成稀粥食用。

【注意事项】生地黄粥属清热性药粥，不宜长期食用。

（2）羊骨粥

【组成】羊骨 1000 克左右，粳米或糯米 100 克，细盐少许，葱白 2 茎，生姜 3～5 克。

【功能主治】补肾气，强筋骨，健脾胃。

【用法用量】取新鲜羊骨，洗净槌碎，加水煎汤，然后取汤代水，同米煮粥。待粥将成时，加入细盐、生姜、葱白，稍煮二、三沸，即可食用。

【注意事项】羊骨粥以秋、冬季早晚餐温热、空腹食用为宜，10～15 天为 1 疗程。感冒发热期间宜停服。

6.细菌性痢疾的食疗

细菌性痢疾（简称“菌痢”）是夏秋季常见的一种急性肠道传染病，常因进食不清洁的食物，感染痢疾杆菌所引起。主要症状有发热、腹痛、腹泻、里急后重（肛门重坠，时时有排便之感，便出不爽）和脓血便等。人群对本病有普遍易感性，幼儿及青壮年发病率较高。

“菌痢”属于中医学“痢疾”范畴。在古代文献中，对痢疾很早就有比较详细的论述。《内经》称为“肠辟”，《金匮》名为“下利”，《诸病源候论》有赤白痢、血痢、脓血痢、热痢等名称，又以病程较长的称为“久痢”，时愈时止的称为“休息痢”。金元时代已知本病能传染，称为“时疫痢”。

本病多由外感“湿热疫毒”之邪，内伤饮食生冷，损及脾胃与肠而形成。中医临床一般将痢疾分为湿热痢、疫毒痢、寒湿痢、休息痢等，以湿热痢为常见，寒湿痢、休息痢多因湿热痢治疗不及时，或治疗不当，迁延日久而成。

中医临床将本病分作 4 型。

湿热痢：表现为腹痛，里急后重，下痢赤白，1 日数次或十余次，肛门灼热，小便短赤，舌红，苔黄腻，脉滑数。

疫毒痢：表现为发病急骤，腹痛剧烈，里急后重，痢下鲜紫脓血，可日达数十次，高热口渴，头痛烦躁，甚至昏迷痉厥。舌质红绛，舌苔黄燥，脉滑数。

寒湿痢：表现为下痢赤白粘冻，白多赤少，或纯为白冻，伴有腹痛，里

急后重，胃部饱闷厌食，头身重困，舌质淡，舌苔白腻，脉濡缓。

休息痢：表现为下痢时发时止，日久不愈，发作时腹痛，里急后重，大便有粘冻或见脓血，饮食减少，倦怠怯冷，舌质淡，舌苔腻，脉细。

饮食要求：菌痢病人的饮食，应富干营养和水分，易消化，无刺激而又育治疗作用。

在发病初期应给清淡的流质饮食，如浓米汤、稀藕粉、软面汤、淡果汁、温热的红茶等，要少量多餐，每天 5～6 次，每次约 250 毫升。在维持最低营养需要的同时，主要是补充水分。因牛奶、豆浆等可引起腹泻、胀气，故不宜饮用。菜汤也应少喝，避免增加大便次数。

排便次数较少的病人，可给半流质饮食，如细挂面、稀米饭、饼干、蒸蛋羹、去油肉汤、浓茶、柠檬茶等。有条件的可吃酸牛奶，既可补给营养，又能抑制肠道有害细菌生长，并有收敛作用。此外配给食盐苏打饮料（食盐与苏打重量比为 2：1，适当加点糖），随时饮用，以补充因腹泻失去的水分及电解质，疗效也颇显著。随着病情好转，可外加烤面包干、烤馒头干、瘦肉九子和鱼羹。待大便次数恢复正常后，可进食鸡蛋面条、瘦肉丝面片、馄饨、菜泥等。苹果中含有果胶，适量吃些有解毒、杀菌和止血作用。应避免吃过咸食物，以减少对肠道的刺激和影响消炎效果。禁食油腻多的及含纤维素多的食物，避免刺激肠道而增加排便次数。

恢复期病人应避免过早进食刺激性食物。饮食烹调仍以碎、细、软烂、易消化为好。可吃少渣软饭等。

整个患病期间应限制甜食、豆类食品、鲜牛奶和汽水等。

辨证食疗：

菌痢的辨证食疗，要特别注意分别寒、热、虚、实和病邪的轻重缓急。如湿热偏重，当清热化湿；疫毒致痢，宜凉血解毒。在这两种情况下，选用食疗方剂和日常饮食，都切忌一切温燥、麻辣、补涩之品以及烟酒等刺激之物。如寒湿内盛，须运脾温化；休息痢当扶正祛邪。这时又要注意防止误用寒凉、伤正之剂。无论上述痢疾各种症候，在食疗方剂的配伍上，都要求在准确辨证，抓住主证的同时，注意调气和血。

湿热痢

（1）马齿苋槟榔茶

【组成】马齿苋 10 克，槟榔 10 克。

【功能主治】清热化湿解毒，调气行血导滞。

【用法用量】将马齿克、槟榔共煎取汁，代茶饮。

（2）加味槟榔粥

【组成】槟榔 10～15 克，银花 6 克，粳米 50～100 克。

【功能主治】清热解毒，行气导滞。

【用法用量】先将槟榔片与银花煎汁，取汁，与粳米同煮为稀粥。

（3）绿茶汁冲酸醋

【组成】绿茶 100 克，酸醋 10 毫升。

【功能主治】清热解毒，杀菌止痢。

【用法用量】绿茶加水煮取浓汁 300 毫升，每次服 100 毫升，加酸醋 10 毫升，趁热饮下。每日 3 次。

【注意事项】虚寒久痢者勿用，有失眠症者晚上勿服。

（4）黑虎丹

【组成】猪苦胆 3 只，小米适量。

【功能主治】清热解毒。

【用法用量】将新鲜猪胆倒出胆汁少许，把洗净晒干的小米装入猪胆内，扎紧胆管，悬阴处晾干，研为粉末。每次 5 克，每日 3 次，空腹米汤水送服。5 天为 1 疗程。

疫毒痢

（1）银白粥

【组成】银花 10 克，白头翁 6 克，粳米 100 克，红糖适量。

【功能主治】清热凉血，解毒。

【用法用量】先将银花、白头翁共煎取汁，用汁煮粳米为稀粥，调入适量红糖即可食之。日服 1～2 次。

（2）野苋草汁兑白糖

【组成】鲜野苋草全草 500 克，白糖适量。

【功能主治】清热解毒，抗菌消炎，止血止痢。

【用法用量】将鲜野苋草全草洗净煎碎，加水煎取浓汁，加白糖少量矫味。每服 200 毫升，每日 3 次。

（3）马齿苋藕汁饮

【组成】鲜马齿苋、鲜藕各 500 克，白糖适量。

【功能主治】清热解毒，凉血止痢。

【用法用量】将鲜马齿苑、鲜藕洗净捣烂绞汁加白糖。每服 200 毫升，每日 2～3 次。

【注意事项】冷痢、脾虚泄泻者忌服。

（4）白头翁解毒汤

【组成】白头翁 50 克，银花、木槿花各 30 克，白糖 30 克。

【功能主治】清热解毒，凉血止痢。

【用法用量】将白头翁、银花、木槿花煎取浓汁 200 毫升，加白糖，趁温服下。每日 3 次。

【注意事项】虚寒久痢者忌服。

寒湿痢

（1）桂浆粥加味

【组成】肉桂 2～3 克，当归 2～3 克，陈皮 3 克，山楂 6 克，粳米 100 克，红糖适量。

【功能主治】温阳健脾，散寒化湿。

【用法用量】先将肉桂、当归、陈皮、山楂煎取浓汁，去渣。另煮粳米，待粥煮沸后，调入药汁及红糖。日服 1～2 次。

（2）狗肝大蒜粥

【组成】狗肝 1 叶，大蒜 50 克，粳米 100 克，葱、姜少许。

【功能主治】温阳健脾，消炎止痢。

【用法用量】将狗肝洗净切成条状，大蒜略加切碎，和粳米同煮成粥。加葱、姜、盐佐料，再煮 2、3 沸。分 2～4 次空腹服完，1 周为 1 疗程。

（3）干姜艾叶萝卜子汤

【组成】干姜 2.4 克，艾叶 2.4 克，萝卜子 3 克。

【功能主治】温脾散寒止痛，消食化积。

【用法用量】将上药水煎温服。每日 3 次。

（4）附子粥

【组成】制附子 5～10 克，干姜 1～3 克，粳米 100 克，葱白 2 茎，红糖适量。

【功能主治】温脾散寒止痛。

【用法用量】先将制附子、于姜同人砂锅，煎 1 个半小时，再入葱白、粳米、红糖同煮粥。

休息痢

（1）银花莲子粥

【组成】银花 15 克，莲子 10 克，粳米 50～100 克。

【功能主治】清热解毒，健脾止泻。

【用法用量】先将银花煎取汁，用汁再加适量清水与莲子、粳米煮成稀粥。

（2）加味参苓粥

【组成】人参 3～5 克（或党参 15～20 克），茯苓 15～20 克，山药 30 克，扁豆 15 克，莲肉 15 克，苡仁 15 克，陈皮 5 克，粳米 100 克。

【功能主治】益气健脾，消积化滞。

【用法用量】先将人参或党参、茯苓、山药、扁豆、莲肉、陈皮合煎成浓汁（人参用纱布包煎，可连用 3 次），取汁去渣。分 2 份干早晚同粳米、苡仁煮成稀粥服食。

（3）山药扁豆糕

【组成】山药 200 克，红枣 500 克，鲜扁豆 50 克，陈皮 30 克。

【功能主治】健脾止泻，益气化湿。

【用法用量】将山药切成薄片，鲜扁豆、枣肉切碎，陈皮切丝，再加面粉及适量白糖制成糕。

（4）理脾糕

【组成】山药 50 克，莲肉 20 克，百合 20 克，米仁 50 克，芡实 50 克，粳米粉、糯米粉、白糖适量。

【功能主治】健脾益肾止泻。

【用法用量】将山药、莲肉、百合、米仁、芡实和粳米粉、糯米粉、白糖调匀蒸糕。

7.麻疹的食疗

麻疹是由外感麻疹病毒引起的呼吸道传染病，具有较强的传染性，在易感人群聚集的地区易造成流行。临床以发热、咳嗽、鼻塞流涕、泪水汪汪、满身布发红疹为特征。因疹点如麻粒大，故名“麻疹”。

本病虽一年四季都可发生，但多流行于冬春季节，好发于儿童，尤以 6 个月以上、5 岁以下的幼儿为多见。本病患过一次以后，一般终身不再发病。

麻疹的病程，一般可分为“初热”、“显形”、“恢复”3 个阶段。若进行顺利，则预后良好。如年幼体弱，正气不足，护理失宜，再感外邪，或邪毒较重，正不胜邪，麻疹不能顺利外透，极易引起“逆证”或“险证”而危及生命。

麻疹的发病原因，主要由于感受麻毒时邪，流行传染所致。

麻疹的主要病变在于肺脾。早期毒邪犯肺，主要表现为肺卫症状，如发热、咳嗽、流涕等，类似伤风感冒。此为疹前期。以后皮疹逐渐出现于全身，达于四肢，疹点出齐。这是麻疹的出疹期，由麻毒侵犯脾脏所致。疹透之后，

邪随疹泄，热去津伤，即为疹子收涩的疹回期。这是麻疹发病的一般规律。

麻疹以外透为顺，内传为逆。疹子出得透不透与预后有着密切关系。如果正虚不能抗邪外泄，或因邪盛化火内陷，均可导致麻疹透布不顺，产生合并症，即属逆证、险证。

麻疹发病过程中，首先应判断病情的顺逆，辨证时应辨顺证、逆证，一般临床上以顺证较为常见。顺证分 3 期，即：初热期、见形期、恢复期，逆证有麻毒闭肺、热毒攻喉、邪陷心肝 3 型。

麻疹顺证：

初热期（疹前期）：发热，微恶风寒，鼻塞流涕，咳嗽，喷嚏，眼睑红赤，泪水汪汪，发热第 2～3 天，口腔两颊粘膜红赤，贴近臼齿处可见麻疹粘膜斑（细小白斑点，周围红晕，磊磊如麻，由少增多），舌苔薄白或微黄，脉浮紧。

见形期（出疹期）：发热持续，起伏如潮，谓之“潮热”，每潮一次，疹随外出。此时目赤眦多，咳嗽加剧，烦躁或嗜睡，舌红苔黄脉数，疹点先从身后发际开始，继而头面、颈部、胸腹、四肢，最后手心、足底都见疹点即为出齐。

恢复期（疹回期）：疹点出齐后，发热渐退，咳嗽渐减，声音稍哑，疹点依次渐回，皮肤呈糠麸状脱屑，并有色素沉着，舌苔薄净，质红少津。

麻疹逆证：

麻毒闭肺型：高热持续不退，咳嗽，呼吸急促，甚则鼻翼煽动，疹点不多，或疹见早回，密集色紫，苔黄，舌红，干燥。

热毒攻喉型：咽喉肿痛，发音嘶哑，咳嗽剧烈，舌红苔黄腻。邪陷心肝型：高热不退，甚则烦躁谵语，神昏抽搐，疹点密集成片，遍及周身，色紫红，舌红绛。

注意事项：得了麻疹的孩子，卧室空气要流通，避免吹风和过强的阳光照射，口腔、鼻腔、眼睛要保持清洁。多喝水，多吃清淡而易消化的食物，最好吃一些流质或半流质，忌食油腻、辛辣、厚味的食物。

辨证食疗：

麻疹顺证

初热期（疹前期）

（1）葛根荷浮饮

【组成】葛根 60 克，浮萍 15 克，薄荷 9 克（鲜）。

【功能主治】辛凉透表，清宣肺卫。

【用法用量】以葛根煎取汁约 100 毫升，后放薄荷、浮萍，煎 5 分钟。取汁温服。

（2）香冰米汤

【组成】芫荽（香菜）30 克，冰糖 10 克，米汤半碗。

【功能主治】辛凉透表，清宣肺卫。

【用法用量】先将米汤蒸（或炖）沸，放入切碎的芫荽及冰糖，待冰糖溶化后服下。

（3）薄荷粥

【组成】薄荷 15 克，粳米 30 克。

【功能主治】辛凉透表，清宣肺卫。

【用法用量】先以粳米加水煮粥。待粥将熟时，放入薄荷共煮至全熟。

待温服下。

见形期（出疹期）

（1）蘑菇鲫鱼汤

【组成】鲜鲫鱼 1 条约 250 克，鲜蘑菇 150 克。

【功能主治】清热解毒，助透发。

【用法用量】把鲜鲫鱼洗尽蒸（或炖）沸，放入鲜蘑菇，熬汤。每日分 2 次服。

【注意事项】如患者疹出足心、手心，即为麻疹出齐，则停用本品。

（2）香萝荸荠饮

【组成】白萝卜（莱菔）250 克，荸荠 150 克，冰糖适量，香菜 50 克。

【功能主治】清热解毒，助透发。

【用法用量】将萝卜、荸荠洗净切片，加 4 茶杯水，煎成 2 茶杯，去渣。加入切碎的香菜，趁热喝 1 杯，半小时后再温服 1 杯。

（3）香菜汤

【组成】香菜 20 克。

【功能主治】清热解毒，助透发。

【用法用量】香菜 20 克煎汤代茶饮服。每日 2 次。

恢复期（疹回期）

（1）猪肝菠菜汤

【组成】猪肝 20 克，菠菜 15 克，米汤半碗。

【功能主治】养阴益气，清解余邪。

【用法用量】先将米汤炖沸，后放入切碎的猪肝、菠菜，煎服。

（2）西红柿蛋花汤

【组成】西红柿 15 克，鸡蛋 1 只。

【功能主治】养阴益气，清解余邪。

【用法用量】将西红柿切片，煎汤，然后将鸡蛋打入，煎成蛋花汤服用。

（3）沙参麦冬粥

【组成】沙参 15 克，麦冬 15 克，粳米 30 克。

【功能主治】养阴益气，清解余邪。

【用法用量】先将沙参、麦冬煎汤取汁，然后将粳米煮粥。待粥将熟时，倒入药汁共煮至全熟，趁温眼用。

（4）三鲜汁

【组成】鲜甘蔗、鲜荸荠、鲜芦根适量。

【功能主治】养阴益气，清解余邪。

【用法用量】上 3 味共捣取汁代茶，频频饮服。

麻疹逆证

麻毒闭肺型

（1）地龙鹌鹑蛋

【组成】白颈蚯蚓（又名广地龙）3～4 条，鹌鹑蛋 3 只。

【功能主治】清热解毒，宣肺开闭。

【用法用量】蚯蚓水养洗净，放入打散的鹌鹑蛋中，隔水蒸熟，稍加盐调味服食。每周 2 次。

（2）黑木耳冰糖汤

【组成】黑木耳 3 克，冰糖 3 克。

【功能主治】清热解毒，宣肺开闭。

【用法用量】黑木耳煮烂后加入冰糖，煎汤服用。

热毒攻喉型

（1）芦根六神饮

【组成】鲜芦根 60 克，六神丸 10 粒。

【功能主治】清热解毒，利咽消肿。

【用法用量】先将鲜芦根洗净煎汤，然后取汁约 100 毫升和六神丸一起服用。

邪陷心肝型

（1）牛黄青石饮

【组成】京牛黄 0.6～1.2 克，生石膏 30 克，大青叶 30 克。

【功能主治】平肝息风，清营解毒。

【用法用量】把京牛黄 0.6～12 克研细末，以生石膏、大青叶各 30 克煎水送服。日 2 次分服。

8.流行性乙型脑炎的食疗

本病简称“乙脑”，是由乙型脑炎病毒引起的传染病。以蚊为传染媒介。本病好发于夏秋季，以 7、8、9 三个月为发病最高峰，有明显的季节性，学龄以内的儿童多见。临床以高热、嗜睡或烦躁、头痛、惊厥、昏迷为特征，属“暑温”范畴。

乙脑发病的原因主要因小儿正气虚弱，感受暑邪疫毒所致。本病一般按卫气营血规律传变，但暑、热疫毒之邪，最易化燥、化火、生风、生痰，传变迅速。故不少患儿起病即见气分症候，或出现气营两燔，或热陷心营等症。根据各人体质及气候燥湿不同，又有暑热、暑湿的偏重，并在一定条件下互相转化。特别在开始 1～2 天便有发热，2～3 天后体温更高，脑膜刺激症渐明显（颈项强直，克氏、布氏症阳性）。

急性期：

轻型（病在卫气）：体温在 38℃上下，轻度头痛，恶心或呕吐，意识清楚或轻度嗜睡，舌苔薄黄，脉浮数或滑数。

中型（病在卫营）：体温在 39～40℃，头痛呕吐，烦躁或嗜睡，浅昏迷，惊厥，颈项强硬，大便秘结，小便短赤，舌质红绛，脉洪数或弦数。

重型（病在营血）：体温很快升到 40℃以上，身热夜甚，神志昏沉或躁扰，手足拘急，项强口噤，便秘尿赤，唇舌干燥，质红绛，脉细弦而数。此为乙脑极期危重阶段。

极重型（内闭外脱）：体温急骤上升至 41℃以上，迅速转入昏迷，惊厥不止，在第 5～7 病日以前可因中枢性呼吸衰竭而死亡。此型常有严重的神经精神后遗症。

恢复期：

气阴两伤：神疲气弱，纳谷不香，夜寐欠安，舌红，少苔，脉细弱。

真阴亏损：低热盗汗，面红心烦，形体消瘦，神志呆迟，舌红少苔或无苔，脉虚数。

精血亏耗：形体消瘦，肌肉萎缩，神智呆迟，呕逆声微，肢体拘急，手足蠕动或瘈疭，舌绛无苔，脉细弱。

注意事项：积极开展爱国卫生运动，采取各种方法灭蚊，进行乙脑疫苗预防接种。注意营养，急性期给予清淡富于营养的流汁饮食、药汁及饮料，

不能饮者均可鼻饲，不宜鼻饲则应静脉给予补液。恢复期的病孩，应积极配合针灸、推拿及适当的被动锻炼，以期早期尽快恢复。

辨证食疗：

急性期

病在卫气型

（1）青蒿绿豆粥

【组成】青蒿 5 克，西瓜翠衣 60 克，鲜荷叶适量，绿豆 30 克，赤茯苓 12 克。

【功能主治】清热解毒，辛凉透表。

【用法用量】将青蒿（或鲜用绞汁）、西瓜翠衣、赤茯苓入锅内共煎取汁（不宜久煎），去渣。将绿豆淘洗净后，与荷叶同煮为稀粥。待粥将成，入以上药汁再稍煮即成。绿豆与汤液一并缓缓服用。

（2）滑石粥

【组成】滑石 20 克，莲子芯 6 克，粳米 100 克。

【功能主治】清热解毒，辛凉透表。

【用法用量】滑石用布包扎，与莲子芯同煎汁，去渣。再入粳米同煮为稀粥。日分 2 次食用。

（3）加减竹叶粥

【组成】鲜竹叶 30 克，淡竹茹 10 克，山楂肉 10 克，陈皮 5 克，粳米 50 克，砂糖少许。

【功能主治】清热解毒，辛凉透表。

【用法用量】先将鲜竹叶、淡竹茹、山楂肉、陈皮洗净，共煎取汁，去渣。再与粳米同煮成稀粥，最后调入砂糖。日分 2～3 次服用。

病在卫营型

（1）玉米雪梨糖

【组成】生石膏 60 克，细生地 20 克，雪梨 4 只，鲜藕节 30 克，鲜荷叶半张，冰糖适量。

【功能主治】清气凉营。

【用法用量】先将生地、鲜藕、鲜荷叶等洗净，与石膏加适量水共煎取汁，去渣，约得汁 1 碗。将雪梨削皮，榨取梨汁，或捣烂后加少量水煮片刻取汁水，再倒入前碗中和匀，将冰糖溶化后调入即成。日分数次，温热缓用。

【注意事项】临床需配合药疗与其他急救措施。

（2）生地黄粥

【组成】生地黄 60 克，粳米 100 克。

【功能主治】清气凉营。

【用法用量】先将生地黄煎取药汁，然后将粳米煮粥。待熟时倒入生地黄汁，再煮片刻即成。

病在营血型

（1）化营饮

【组成】生石膏 30～60 克，元参 10 克，水牛角粉 3 克，鲜荷叶半张，绿豆 30 克，白粳米 100 克。

【功能主治】清营凉血。

【用法用量】先将元参、荷叶洗净，与石膏加水共煎取汁。再与粳米、绿豆同煮为稀粥，然后将水牛角粉调入粥中。日分 2～3 次服用。

（2）石膏滑石粥

【组成】石膏 30～60 克，滑石 20～30 克，粳米 100 克，辰砂、犀角各 1 克左右。

【功能主治】清营凉血。

【用法用量】先将滑石用布包扎，然后与石膏同入砂锅煎汁，去渣。入粳米同煮为稀粥。粥成后，调入犀角、辰砂细末，即可服用。

【注意事项】犀角粉也可以水牛角粉代替。

内闭外脱型

（1）雪藕生地饮

【组成】生石膏 60～90 克，细生地 15～20 克，雪梨 4～5 个，鲜藕 30 克，鲜荷叶半张，冰糖适量。

【功能主治】养阴生津，清热凉血。

【用法用量】先将生地、鲜藕、鲜荷叶等洗净，与石膏加适量水共煎取汁去渣，约得汁 1 碗。将雪梨去皮绞汁，倒入前碗中和匀，将冰糖溶化后调入即成。

（2）清宫粥

【组成】莲子芯 10 克，竹叶卷心 30 根，连心麦冬 10 克，水牛角 10 克，粳米 100 克。

【功能主治】养阴生津，清热凉血。

【用法用量】将洗净后的莲子芯、竹叶卷心、连心麦冬共煎取汁，再与粳米同煮为稀粥。粥成将水牛角锉末调入和匀后即可服用。

恢复期

气阴两伤型

（1）五汁饮

【组成】梨汁、荸荠汁、鲜苇根汁、麦冬汁、藕汁各适量。

【功能主治】养阴生津。

【用法用量】将以上 5 汁和匀后频频饮服。

（2）沙参粥

【组成】沙参 20 克，麦冬 10～15 克，粳米 10D 克，冰糖适量。

【功能主治】养阴益气生津。

【用法用量】先将沙参、麦冬同入砂锅煎汁，去渣。再与粳米同煮为稀粥，最后放入冰糖溶化即成。

（3）地黄竹沥粥

【组成】生地黄汁 30 毫升，生姜汁 10 毫升，白蜜 10 毫升，粳米 100 克，淡竹沥 40 毫升。

【功能主治】养阴益气生津。

【用法用量】先将粳米煮粥，待熟时放人地黄汁、姜汁，煮至粥熟。然后放入白蜜、竹沥，搅匀即可服用。

真阴亏损型

（1）二冬枣仁粥

【组成】天冬 10 克，麦冬 10 克，枣仁 10 克，粳米 100 克，白蜜适量。

【功能主治】滋养阴液。

【用法用量】将天冬、麦冬与枣仁共煎取汁与粳米煮粥，熟后调入白蜜。日服 1 次或 2 次。

（2）天门冬粥

【组成】天门冬 30 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【功能主治】滋养阴液。

【用法用量】先将天门冬煎取浓汁，去渣。然后放入粳米煮粥，沸后加入冰糖，再煮成粥。每日服 2 次。

（3）百合绿豆汤

【组成】鲜百合 150 克，绿豆 250 克，盐、味精适量。

【功能主治】滋养阴液。

【用法用量】先将百合、绿豆洗净，然后将清水煮沸，放入百合、绿豆。待再煮沸后改用小火焖煮，直至绿豆、百合煮烂后放入适量的盐、味精即可。

精血亏耗型

（1）果汁生脉饮

【组成】人参 3 克，麦冬 6 克，五味子 3 克，梨汁、西瓜汁、白糖各适量。

【功能主治】益气养阴复脉。

【用法用量】将人参切片后先用冷水浸泡半小时，然后与麦冬、五味子一起煎成浓汁。再倒入梨汁、西瓜汁和匀，去渣后调入白糖即成。每日频频饮用。

（2）导赤清心粥

【组成】生地黄汁 50 毫升，连心麦冬 6 克，莲子芯 3 克，竹叶卷心 20 支，灯芯 2 支，雪梨 1 只，粳米 25 克，砂糖适量。

【功能主治】养阴清心。

【用法用量】先将麦冬、莲子芯、竹叶卷心、灯芯煎取浓汁，将雪梨去皮绞汁，然后将粳米煮粥，沸后放入生地黄汁、药汁及梨汁。粥熟后再调入砂糖即可，每日食 2～3 次。

9.百日咳的食疗

百日咳又名“顿咳”，是由百日咳杆菌引起的一种呼吸道传染病。本病四季都可发生，但冬春季尤多，主要通过咳嗽时飞沫传播。临床以阵发性痉挛性咳嗽，咳后有特殊的吸气性吼声，即鸡鸣样的回声，最后倾吐痰沫而止为特征。

本病多发于儿童，尤以 5 岁以下小儿为多见，年龄愈小则病情愈重。病程较长，可持续 2～3 月似上。近年来，由于预防保健工作的加强，发病率已大为下降。本病临床分为 3 期：初咳期：7～10 天；痉咳期：2～6 周不等；恢复期：2～3 周。

百日咳的发病原因，主要由于外感时行疠气侵入肺系，夹痰交结气道，导致肺失肃降为其主要病因病理。

小儿时期肺气娇弱，素体不足，调护失宜，内蕴伏痰。时行风邪由口鼻而入，侵袭肺卫，风邪与伏痰挟结，郁而化热，煎熬痰液，阻塞气道，肺失清肃以致肺气上逆而痉咳不已，邪热灼伤肺络，可致咯血、衄血。2 岁以下幼儿脏器娇嫩，神气怯弱，容易出现肺气闭塞或痰热上蒙清窍，而见抽搐、昏迷。

初咳期：本病初起，一般均有咳嗽、喷嚏、流涕，或有发热等伤风感冒症状。2、3 天后咳嗽日渐增剧，痰白量不多，或痰稠不易咯出，咳声不畅。咳嗽以入夜为重，舌苔薄白或薄黄，约 1 周左右。

痉咳期：此期以阵发性痉咳为主要症状，一般从发病的第 2 周开始，病程可长达 2 至 6 周。咳时连咳持续，日轻夜重。咳剧时伴有深吸气样的鸡鸣声，待咳出痰液及食物后，痉咳才能暂时缓解，但不久又会发作，而且一次比一次加剧，并可见眼角青紫及结膜下出血。

恢复期：顿咳症状开始好转，咳嗽逐渐减轻，一般需经过 2～3 周而咳止。如因感冒可重新出现特殊长吸气的咳嗽，有的长达半年到 1 年。痉咳缓解后，咳嗽次数减少，咳而无力，食而不香等。

注意事项：发病初期传染性最强，因此早期诊断、早期隔离更为重要。出生 3 个月后幼儿就要按时接种百日咳菌苗。在患病期间，忌辛辣刺激性食物，一些“发物”不宜食用，如海产鱼虾类，生冷及煎炸之品也不宜吃，应多食一些清淡富有营养之品。咳后呕吐频繁者，宜在吐后补给食物以维持营养。饮食宜少量多餐，并以固体为宜，流质易引起呕吐。

辨证食疗：

初咳期

（1）百部三味饮

【组成】百部 15 克，桑白皮 10 克，冰糖 15 克。

【功能主治】疏风宣肺。

【用法用量】将百部及桑白皮水煎去渣，入冰糖，待冰糖溶化后饮用。每日 1 次。

（2）蒜糖饮

【组成】大蒜 15 克，冰糖 15 克。

【功能主治】清热解毒润肺。

【用法用量】大蒜用冷开水浸泡 10 小时，纱布过滤取汁，加入冰糖后饮服。

（3）鱼腥草绿豆羹

【组成】鲜鱼腥草 30 克，绿豆 60 克，冰糖 15 克。

【功能主治】清热润肺止咳。

【用法用量】将鱼腥草、绿豆、冰糖放在锅中加水煮成羹。每日 2 次。

痉咳期

（1）地龙鹌鹑蛋

【组成】白颈地龙 3～4 条，鹌鹑蛋 3 只。

【功能主治】泻肺镇咳。

【用法用量】将地龙水养洗净，放入打散的鹌鹑蛋中，隔水蒸熟，稍加调料后服食。每周 2 次，1 月为 1 疗程。

（2）川贝鸡蛋

【组成】川贝 6 克，鸡蛋 1 只。

【功能主治】润肺止咳。

【用法用量】先将鸡蛋打一小孔，再将川贝研粉后倒入小孔内，外用湿纸封闭，蒸熟食雨。每次 1 只，每日 3 次。

（3）胡萝卜大枣汤

【组成】胡萝卜 50 克，大枣 10 枚。

【功能主治】养肺化痰。

【用法用量】将胡萝卜切小段，与大枣一起加水 3 碗，煎至 1 碗。随意饮汤食枣与胡萝卜。

（4）鸡胆汁加白糖

【组成】鸡苦胆汁、白糖各适量。

【功能主治】清热止咳。

【用法用量】将鸡苦胆汁加入白糖，再以开水送服。1 岁以下小儿，3 日服 1 个鸡胆汁；2 岁以下 2 日服 1 只；2 岁以上每日 1 只。

恢复期

（1）人参百合粥

【组成】人参（西洋参或白参）3 克，百合 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】润肺健脾。

【用法用量】先加水煎人参和百合，然后放入粳米同煮为粥。每日 2 次。

（2）止咳梨膏糖

【组成】川贝 30 克，杏仁 30 克，百部 50 克，前胡 30 克，半夏 30 克，款冬花 20 克，生甘草 10 克，雪梨 1000 克，橘红粉 30 克，香橼粉 10 克，茯苓 30 克。

【功能主治】养阴宣肺止咳。

【用法用量】将梨去皮切碎，与百部、前胡、杏仁、川贝母、半夏、茯苓、款冬花、生甘草一起放入大药罐内，加水适量煎熬。每 20 分钟取药液，共取 4 次。将 4 次药液同时倒入铝锅内，再将铝锅置武火上烧沸，改用文火煎熬浓缩。至煎煮液较稠厚时，加白糖 500 克，调匀，继续煎熬。直至稠粘时，投入橘红粉和香橼粉搅匀，再以文火熬至药液挑起丝状时，停火。将药糖倒在涂有菜油的搪瓷盘中，待稍冷将其压平，用刀划成小块即成。每次食 1 小块，每日 3 次。

（3）黄芪麦冬粥

【组成】黄芪 15 克，麦冬 15 克，粳米 30 克。

【功能主治】益气养阴。

【用法用量】将黄芪、麦冬煎取浓汁，去渣后放入粳米同煮为粥。每日 2 次。

10.风痧的食疗

风痧是一种较轻的发疹性传染病，大都发生在冬季之间，现代医学称为“风疹”。其证一般轻微，初起类似伤风感冒、咳嗽，特殊的风疹细小如沙，耳后、枕后及颈后淋巴结肿大力其特征。多见于 5 岁以下的小儿，预后良好，恢复较快。

风痧发病的原因是由于外感风热时邪，由口鼻而入，郁于肺卫，蕴于肌腠，与气血相搏，发于皮肤所致。由于邪毒较轻，一般只伤于肺卫，故可见恶风发热、咳嗽流涕等症。待疹点透发后，即热退而解。本病病理传变只在卫分，故有“皮肤小疾”之说。一般预后良好，若护理得当，则可不药而愈。亦有少数病人邪毒深入气营，如见高热烦渴，疹色掀红成片。待疹点透发，邪毒从血络而出，外发于肌肤，即可热退而邪消。

邪袭肺卫（轻症）：风疹初起，发热恶风，咳嗽流涕，1～2 天内全身疹点。疹色浅红，分布均匀，稀疏细小，伴有痒感。耳后、枕部臖核肿大。苔薄白，舌微红，脉浮数。

邪热炽盛（重症）：壮热口渴，烦躁易惊，小便短赤，唇干便结。疹色鲜红或暗紫，疹点较密，皮肤瘙痒较甚。舌质红，苔黄腻，脉数。

注意事项：对已确诊的患儿，应予卧床休息，多喝开水，并以流质或易

消化的食物为宜。另外，患儿应隔离至疹后 5 天。

辨证食疗：

邪袭肺卫型

（1）豆豉牛枇饮

【组成】淡豆豉 9 克，枇杷叶 10 克，牛蒡子 10 克。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】以淡豆豉、枇杷叶、牛蒡子水煎去渣，加冰糖适量。每日 2～3 次分服。

（2）香梨米汤

【组成】芫荽（香菜）15 克，沙梨皮 500 克，米汤半碗。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】先将沙梨皮水煎 200 毫升，再用大米 2 匙用 200 毫升梨皮汁蒸沸，放入切碎的芫荽。每日 2～3 次分服。

（3）葛根粥

【组成】粉葛 30 克，粳米 30 克。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】先将粉葛水煎去渣取汁，再与粳米共煮成粥。每日服 2 次。

（4）蝉衣粥

【组成】蝉衣（去头足）6 克，粳米 30 克。

【功能主治】疏风情热。

【用法用量】将蝉衣水煎取汤，再与粳米共煮成粥。每日服 2 次。

邪热炽盛型

（1）梨藕萝汁

【组成】生梨 1 只，藕节 1 段，白萝卜适量。

【功能主治】清热解毒润肺。

【用法用量】将生梨、藕节、白萝卜洗净切片，搅碎取汁。每次服 20 毫升，每日 2～3 次顿服。

（2）芦根菊花饮

【组成】鲜芦根 250 克，菊花 6 克。

【功能主治】清热解毒润肺。

【用法用量】以芦根、菊花煎取汁 100 毫升，去渣，加入少些冰糖温服。

（3）猪肝粥

【组成】猪肝 30 克，粳米 50 克。

【功能主治】清热解毒润肺。

【用法用量】将猪肝切细，与粳米共煮成粥。每日数次。

（4）沙参三味饮

【组成】沙参 30 克，玉竹 30 克，黄精 15 克，瘦猪肉 150 克。

【功能主治】清热解毒润肺。

【用法用量】将瘦猪肉切片，然后加入沙参、玉竹、黄精及适量的清水，共炖成饮。待肉熟即可服用，食肉与汤。每日 1 次。

（二）呼吸系统病症的食疗

1.概说

呼吸系统由鼻、咽、喉、气管、支气管、肺等组成。呼吸系统疾病常见的病种有感冒、急慢性支气管炎、肺炎、支气管哮喘、支气管扩张、肺结核等。

（1）生理特点：人的生命活动需要吸入氧气，呼出二氧化碳，来保证机体进行新陈代谢。这个过程主要通过呼吸系统完成，临床上一般将鼻、咽、喉称上呼吸道，气管、支气管以下称下呼吸道。支气管逐渐分级，越来越细，直至肺内大量的与肺泡相通的毛细支气管，都是气体出入的通道。肺是呼吸系统中最重要的器官，位于胸廓内。肺内除有毛细支气管外，还有大量毛细血管和肺泡。肺泡富有弹性，随着胸廓的肋骨、隔肌、胸廓肌的活动，完成呼吸动作。胸廓扩大时肺泡吸入空气，胸廓缩小的时候肺泡呼出空气。吸气时氧气经呼吸道到达肺泡，经过气体交换，使肺泡毛细血管内的血液的含氧量增高。再通过血液的全身循环，将氧带到组织细胞；全身组织细胞代谢产生的二氧化碳再通过血液循环被带到肺部排出。所以呼吸功能能够正常发挥，与呼吸道保持通畅，肺内肺泡的通气面积正常，肺泡弹性好等因素都有关系。

中医有“肺主气，司呼吸”、“肺朝百脉”的论述。“主气”是指肺能够调节气机在全身的升降、出入和运行。“朝百脉”是调节血液流行的意思，这正说明了肺的“司呼吸”的主要生理功能。同时，中医还有“肺为气之主，肾为气之根”之说，是说明肺的“主气”功能还需要肾的“纳气”功能来协助。当肾气充盛时，吸入的气才能通过肺的肃降而下纳到肾，使呼吸正常。另外，肺还能“通调水道”，即相当于调节体液输布到全身的作用。这个功能要通过与肾的“主水液”、脾的“主运化”功能相互协调来完成。因为肾是调节水液代谢的主要器官。中医“脾”的概念，是消化、吸收机能的意思。所以人体体液代谢是由脾将饮、食物消化吸收和产生出来，再通过肺通调输布到全身，最后经肾的代谢，排泄到体外。说明肺的功能要正常发挥，与脾和肾都有密切关系。所有这些理论，在临床上对于指导中医辨证分析和治疗呼吸系统病症，都很有意义。

（2）病理特点：呼吸系统的各个器官都通过呼吸空气而直接与外界接触，外界的致病微生物、各种有害的物质，过敏刺激物质很容易感染呼吸道，并通过呼吸道到达肺部。特别是在气候变化、乍暖还寒的季节，人体很容易患感冒、急性支气管炎、肺炎、肺结核等疾病。呼吸道疾病是人群中最常见、最多发的疾病。中医把肺称为“娇脏”，就是因为肺不耐寒热，容易感受外邪，容易患病的缘故。如果呼吸道经常反复地感染发病，或者病后没有彻底治愈的话，某些机体抵抗力比较差，或者有过敏性体质的人，就容易演变成慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张等慢性呼吸道疾病。特别是在老年人群中，慢性呼吸道疾病更是常见病、多发病，进一步甚至并发阻塞性肺气肿、肺原性心脏病等。

呼吸道疾病主要的常见症状有“咳”、“痰”、“喘”。“咳”指咳嗽，是一种防卫性的动作。当呼吸道、肺泡等受到炎性刺激物和其他异物刺激的时候，就会引起咳嗽。所以各种呼吸系统疾病都有咳嗽症状。“痰”即咯痰，也是呼吸道疾病的特点。特别是慢性呼吸道疾病，常常痰量很多，痰中常带

有各种致病微生物。医生经常根据观察到的痰的性状、痰液细菌培养的结果等等，来作为诊断、辨别各种呼吸系统疾病的依据。“喘”，即呼吸困难，是呼吸功能障碍的主要症状。呼吸道通气不足，体内缺氧就会出现喘，比如支气管哮喘发作时，支气管痉挛变窄，空气通过受阻；肺炎时大量肺泡被炎性分泌物填塞，呼吸面积减少；肺气肿时肺泡弹性降低，空气不能顺利交换等，都可以引起呼吸困难。病人表现为气急、喘促，甚至张口抬肩。此外，咯血、胸痛也是呼吸系统疾病的常见症状，病受使肺部毛细血管破裂或通透性增加，可引起咯血；炎症等各种原因刺激胸壁可引起胸痛。总之，不论急性还是慢性的呼吸系统疾病，都可以出现上述各种症状，只是不同的病种，疾病的不同阶段，这些症状的表现形式不尽一样罢了。

中医将呼吸系统疾病分成“邪实”和“正虚”。邪实指病邪侵袭肺部，肺气被病邪壅闭。病邪壅闭可以是寒闭、热壅，也可以是痰阻。都使肺气宣降不利，出现咳嗽、气急、发热、咯痰粘稠或黄脓等临床症状，相当于急性的呼吸道疾病，或者是慢性呼吸道疾病的急性发作期。“正虚”是外感急性病没有彻底治疗，或者反复发作，人体的正气即抵抗力受到伤害，病变由外感转为内伤，由急性发展成慢性。常常是肺的正气比如肺气或者肺阴先受到损伤，病程拖延久了以后，影响脾胃的运化，肺脾同病，这时影响到津液（即相当于体液）的代谢，饮食物不能转化成津液，反而变成痰，留在肺内，产生咳痰甚至痰量很多等症状。再进一步发展就影响肾气的功能，肺肾同病，或者肺脾肾三脏同病。因肾虚不能纳气和肾虚水液泛滥，出现了久咳痰涎更多、喘促动辄加重等虚咳虚喘、痰饮不化的表现。此相当于慢性呼吸道疾病。

（3）保健重点及措施：根据人体容易患呼吸道疾病，特别是抵抗力下降时更容易发生的特点，呼吸道疾病的主要保健措施是注意加强体育锻炼，增强体质，减少呼吸道疾病的发生，发生了呼吸道疾病后，要积极地彻底治疗。还要注意防止和减轻对呼吸道粘膜的刺激，戒烟，避免刺激性气体的吸入。对支气管哮喘病人，用脱敏疗法，减轻哮喘的发作。

食疗是中医辨证施治的辅助疗法，运用的时候应首先辨别病症是属邪实，还是正虚。属邪实的，应以宣肺、肃肺、清肺、泻肺为主，比如用桑白皮粥清泻肺热，用寒凉咳嗽酒散寒宣肺等；属正虚的则用温肺、润肺、补肺、敛肺之法，比如甘蔗粥润肺阴等等。另外还要根据肺脾同病、肺肾同病或肺脾肾三脏同病的表现，肺脾同治、肺肾同治或肺脾肾三脏同治。正虚还常常与邪实夹杂，用方时也要虚实兼顾。根据咳、痰、喘、咯血、胸痛等临床症状，分别用止咳、化痰、平喘、止血、宽胸等对症治疗的药物。总之，要根据不同病种、病程的不同阶段，出现的不同症状，选择合适的食疗方，来达到辅助治疗，促进康复的目的。

2.慢性支气管炎的食疗

慢性支气管炎是发生在气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性炎症疾病，是一种中老年人的常见病。主要特点是：反复发作咳嗽、咳痰，咯大量粘液泡沫状痰，特别在每天清晨和傍晚时咳痰较多，有的病人伴气急。在秋冬季节症状加重，夏季稍微好转。气候突然变化，如突然降温的时候，或者受凉感冒以后，都会引起急性发作，出现恶寒、发热、咳嗽咯痰明显加重等等。本病的病因可能是，下呼吸道反复发生急性病毒和细菌感染，都没有彻底治愈，或者有的病人长期吸烟，长期接触尘埃，接触有害气体，使支气管粘膜反复受到刺激，产生了慢性炎症。西医把每年慢性咳嗽咳痰持续 3 个月

以上，连续 2 年以上，并且排除了其他原因的，作为慢性支气管炎的诊断标准。反复发作多年的病人，还会并发阻塞性肺气肿，甚至引起慢性肺原性心脏病。

慢性支气管炎在临床上分成——急性发作期：在慢性咳嗽基础上，咳嗽、痰多、气急明显加重，痰由原来的白色、泡沫样变成脓痰，或者出现畏寒、发热；——慢性迁延期：咳嗽，咳痰，气喘等症状持续 1 个月以上，多发生在秋冬季节；——临床缓解期：症状基本消失，或者只有轻微的咳嗽，咳痰，保持 2 个月以上，常常是在夏季。

慢性支气管炎属于中医的痰饮、咳喘、内伤咳嗽等病范畴。中医认为慢性支气管炎的病位主要在肺，但病久以后还要影响脾和肾的功能。病程初期，外邪反复侵犯肺，肺气受伤，咳嗽反复发作；病程长后损伤脾气，使脾的运化功能（即消化、吸收功能）受到影响，饮食物不能化为津液，反而变成湿痰，湿痰聚结成痰饮，所以病人咳大量白色泡沫样的痰。病变反复，拖延更久，肾气也受累，肾虚不能温煦气化水液，使痰饮更加重。而且肾气虚后，肾气的摄纳功能也受影响，病人出现一动就气急、气短、喘促，甚至出现下肢浮肿等等严重的症状。

本病肺、脾、肾三脏同病，痰饮积聚不容易化，加上反复外邪侵犯，痰饮郁闭有时形成痰火。病程久了还会使气血受到瘀阻，所以病情很复杂，常常是内外同病，虚实挟杂，病程长，并发症多，迁延难愈。

根据病人的临床表现，中医将本病分成好多种类型。急性发作期有风寒束肺型和风热犯肺型；迁延期可以分成肺脾两虚、脾虚湿盛、脾肾两虚等型。

各型的临床症状如下：

急性发作期：

风寒束肺型：咳嗽、喘息，痰多诸症加剧，痰如泡沫或稀白，量多，容易咳出。恶寒发热，头痛鼻塞。舌苔白或白滑，脉浮紧。

风热犯肺型：咳嗽痰多加剧，痰白粘，或者黄稠，不容易咳出。发热，头痛，咽干口干，大便干，小便黄。舌质红，舌苔黄或黄腻，脉浮数。

缓解期：

脾虚痰盛型：咳嗽痰多，痰白而粘，胸脘胀闷，纳呆神疲，大便溏。舌质淡胖或边有齿痕，苔白腻或白滑，脉濡。

肺脾两虚型：咳嗽声低，痰多，色白质稀，乏力气短，易患感冒，畏风自汗，动则作喘。舌淡苔薄白，脉细弱。伴有轻度肺气肿。

脾肾阳虚型：咳嗽气促，动则作喘，痰多清稀，畏寒肢冷，腰痠膝软，夜尿增多，或见下肢浮肿，或有大便溏薄。舌质淡胖或紫暗，脉沉，常伴有肺心病。

辨证食疗：

急性发作期

风寒束肺型

（1）姜糖煎方

【组成】生姜汁 150 克，白砂糖 120 克。

【功能主治】祛风散寒，消痰止咳。

【用法用量】鲜生姜榨取汁，与白砂糖相和，微火煮沸。每次取半匙含口中，慢慢咽下。

（2）寒凉咳嗽酒

【组成】全苏 120 克，杏仁 30 克，瓜蒌 30 克，浙贝母 30 克，半夏 30 克，陈皮 60 克，干姜 30 克，细辛 15 克，五味子 15 克，枳壳 30 克，百部 30 克，白前 30 克，桔梗 30 克。

【功能主治】疏散风寒，宣通肺气，化痰止咳。

【用法用量】用白酒 5000 克，浸入诸药，封泡 10 天后即可饮用。每日服 1 次，每次 30～60 克。

（3）芥菜粥

【组成】鲜芥菜 60 克，粳米 100 克。

【功能主治】解表宣肺，化痰止咳。

【用法用量】将芥菜洗净切碎，与粳米放入锅中，加水 500 至 800 毫升，煮粥。每日早晚服 1 次。

风热犯肺型

（1）枇杷叶粥

【组成】枇杷叶 10～15 克，粳米 50 克。

【功能主治】清热化痰，降气止咳。

【用法用量】将枇杷叶切碎，用纱布包好，放锅中。加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣取汁。入粳米，加水 500 毫升煮粥。每日早晚各服 1 次。

【组成】桑叶 10 克，杏仁、沙参各 5 克，象贝母 3 克，梨皮 15 克，冰糖 10 克。

【功能主治】疏散风热，润肺止咳。

【用法用量】将桑叶、杏仁、沙参、象贝、梨皮、冰糖煎水代茶。

（3）桑白皮粥

【组成】桑白皮 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】清热化痰，止咳平喘。

【用法用量】将桑白皮放入锅中，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣。入粳米再加水 500 毫升，煮粥。每日早晚服 1 次。

缓解期

脾虚痰盛型

（1）莱菔子粥

【组成】莱菔子 20 克，粳米 50 克。

【功能主治】健脾养胃，祛痰止咳。

【用法用量】莱菔子水研，滤过去渣取汁 100 毫升，加入粳米，再加水 500 毫升，煮粥。每日早晚各服 1 次。

（2）茯苓薏米粥

【组成】薏仁 60 克，白茯苓 50 克，糯米 100 克。

【功能主治】健脾化痰止咳。

【用法用量】白茯苓打碎入砂锅，加水 300 毫升，煎至 100 至 150 毫升，去渣。入薏仁、糯米，加水 500 毫升，武火煮成粥，兑入茯苓汁，煮开 2～3 沸。每日早晚各服 1 次。

（3）陈皮粥

【组成】陈皮 10 至 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】健脾燥湿化痰。

【用法用量】陈皮加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣。入粳米 50 克，再加水 400 毫升，煮成稀粥。每日早晚各服 1 次。

肺脾两虚型

（1）杏仁粥

【组成】杏仁 21 枚，牛乳 500 克，桑白皮 30 克，干姜 5 克，大枣 7 枚，粳米 50 克。

【功能主治】补益肺脾，止咳平喘。

【用法用量】杏仁去尖研细，放入牛乳中略浸，绞去滓。将余药煎 20 分钟，去渣取汁。将粳米加入药汁中煮粥，再加入杏仁牛乳，再煮沸。不计时服之。

（2）鲫鱼杏仁红糖汤

【组成】鲫鱼 1 条，甜杏仁 10 克，苡仁 10 克，茯苓 10 克，红糖适量。

【功能主治】健脾益肺，化痰逐饮。

【用法用量】鲫鱼去鳞鳃内脏洗净，同上药共入锅加水适量煮熟，调入红糖，吃鱼喝汤。

脾肾阳虚型

（1）猪肺汤

【组成】新鲜猪肺 1 具，麻黄 15 克，细辛 15 克，制附子 15 克。

【功能主治】温肾助阳，止咳平喘。

【用法用量】猪肺洗净切块。先煮麻黄、细辛、附子，加水 6 碗，煎至 5 碗。去药渣及上沫，再入猪肺块煮熟，加盐少许。分 6 次食完，每天早晚各 1 次。

（2）核桃粥

【组成】核桃仁 30～50 克，粳米 50 克。

【功能主治】补肾纳气。

【用法用量】粳米加水 500 毫升煮粥，核桃仁去皮捣烂，调入稀粥内，再用文火数沸。见粥表面有油为度。早晚各服 1 次。

3.肺炎的食疗

肺炎是病原微生物感染了肺部的疾病。最常见的肺炎是细菌性肺炎，除此以外还有病毒性、立克次体性、衣原体性、支原体性等肺炎。这里讲的是最常见、症状最典型的细菌性肺炎。

细菌性肺炎好发于冬春季节。症状有突然高热、恶寒或寒战、咳嗽、胸痛、咳黄脓或铁锈色痰、呼吸急促等，是一种急性感染性疾病。感染肺部的细菌以肺炎球菌最常见，另外还可能有链球菌、葡萄球菌等。正常人的上呼吸道一般都存在着这些细菌，因为呼吸道有防御功能，所以不会发病。当上呼吸道病毒等感染破坏损伤了支气管粘膜，或者受寒、饥饿、疲劳等等各种各样的原因削弱了全身的抵抗力时，这些细菌就通过呼吸道粘膜进入，并迅速生长繁殖。再通过呼吸将细菌吸入肺泡，细菌到达肺泡，在肺泡内繁殖，顺着细支气管在肺组织内蔓延开来，就形成了肺炎。肺部炎症使肺泡内充满细菌、炎性分泌物，聚集了赶来消灭细菌的白细胞、单核细菌等吞噬细胞，肺部变实；成实性的了，所以 x 光摄片和胸透可以看见阴影，和上述一系列急性病症状。

根据发病季节、症状表现等，中医认为肺炎是邪气很盛的急性热病，很容易化燥伤阴，而且变化迅速。如果治疗及时，病人平素身体强壮，正气没有过分损伤的话，病程转归正常，可以分为初期、热盛期和恢复期。如果延误治疗，或者病人的身体平素就很虚弱，正气不强，就可能从热盛期阶段迅

速转变为中毒期，出现一系列严重的后果。

初期病邪从口鼻进入，人体正气与邪气相互斗争，出现恶寒、寒战等症状。邪气进一步进入，到达肺部，就迅速化热，使肺部被热壅塞。热将肺部的津液熬炼成痰，痰热阻塞在肺部，使肺的清肃功能不能正常发挥。这时热势就上升，体温持续不退，还出现咳嗽气急，甚至鼻翼翕动，咳出黄脓或者铁锈色的痰。病人可能会便秘，小便色深，烦躁，汗多，咽燥口于等。如果治疗得当，人体的正气得到扶持，虽然出现了一点气阴受伤的表现，但病人仍然能够渐渐转入恢复期，热度退去，逐渐好转。如果此时正气一天天虚弱，邪气就陷入到深部，出现像昏迷、谵妄、抽搐等中医所说的“ 邪陷心包 ”、“ 热盛动风 ”等表现，使病情恶化，也就是现代医学所说的“ 中毒性肺炎 ”，预后就比较差。

由于肺炎发病急，病情重笃，变化快，所以除了要及时有效地彻底治疗外，护理调养也很重要。发作期要卧床休息，既要注意保暖，被褥又不能盖得过于热。住处要保持空气新鲜，要多喝水，热盛期吃流汁饮食。

临床各期症状如下：

初期：恶寒，发热或寒战，无汗或少汗，头痛，咳嗽，口微渴，舌苔薄，舌边尖红，脉浮数。

热盛期：高热不退，口干咽燥，咳嗽，气急鼻翼翕动，咯痰黄脓，或吐铁锈色痰，胸闷或者胸痛，或者有腹部胀满，便秘，汗出多烦躁，苔黄脉滑数。

恢复期：身热渐退，或有低热，干咳盗汗，口干纳少，神疲乏力，舌红苔少，脉细。

辨证食疗：

初期

（1）银桔粥

【组成】银花 50 克，桔梗 12 克，粳米 50 克。

【功能主治】疏风宣肺，清热解毒。

【用法用量】将银花、桔梗入砂锅内，加水 300 毫升，浸透，煎 10 分钟，去渣取汁备用。粳米煮成粥，兑入药汁，煮开即成。每日 3 次温服。

（2）银芦薄荷饮

【组成】银花 30 克，鲜芦根 60 克，薄荷 10 克，白糖适量。

【功能主治】清肺散热。

【用法用量】将银花芦根入锅，加水 500 毫升，煮 15 分钟。后下薄荷沸 3 分钟，滤汁加白糖温服。

热盛期

（1）桑白皮粥

【组成】桑白皮 15 克，粳米 50 克，冰糖适量。

【功能主治】清泻肺热。

【用法用量】桑白皮入锅，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣。入粳米，加冰糖，再加水 400 毫升煮成粥。每日 2 次温服。

（2）鱼腥草伴莴笋

【组成】鲜鱼腥草 50 克，莴笋 250 克，盐、酱油、醋、味精、麻油等调味品适量。

【功能主治】清热解毒，化痰。

【用法用量】鱼腥草去杂质洗净，沸水略焯捞出，加盐腌渍备用。莴笋去皮洗净，切成粗丝，加盐渍，沥出水，与鱼腥草同入盘，伴辅料，佐餐。

恢复期

（1）甘蔗粥

【组成】甘蔗汁 150 毫升，粳米 100 克。

【功能主治】润肺阴止咳。

【用法用量】取新鲜甘蔗榨取汁 150 毫升，兑水适量，加粳米煮粥。每日 2 次。

（2）百合杏仁粥

【组成】鲜百合 100 克，杏仁 10 克，粳米 50 克，白糖适量。

【功能主治】润肺止咳，清热。

【用法用量】米将煮熟时，放入百合、杏仁（去皮尖），煮成粥加糖，1 日 2 次温服。

4.支气管哮喘的食疗

支气管哮喘的中医病名叫哮症。它的发病特点是突然发作的呼气性呼吸困难，伴咳嗽和喉间哮鸣声。西医认为哮喘是因为机体过敏、支气管发生炎症等等原因，使病人的支气管受到了刺激，痉挛，变狭窄，空气通过受到阻碍，呼吸就会发生困难。空气通过变狭窄了的支气管，还会发出一种尖调的声音，有点像吹哨子的声音，叫作哮鸣音。支气管哮喘与病人的遗传因素有很大的关系。病人大多数是过敏性体质，一个家族中常常有好几个人都有哮喘病。在吸人了过敏性的气体，接触了过敏性物质，受凉感冒后继发呼吸道炎症，以及过度劳累，受了精神刺激等情况下，都可以诱发。

中医认为哮喘的发病是因为肺、脾、肾三脏的功能失却正常。因为肺主持人体内的气机宣发和肃降，脾主持饮食津液的消化和运行，肾主持人体水液的输布和蒸化。这三个脏的功能失常，气的通行就不畅，饮食物也不能正常消化，运行化为津液，而变成痰浊，水液的蒸化和输布也不正常了。结果痰滞留在人体内，胶固凝结，就成为哮喘经常发作的宿痰。宿痰停在胸隔之间，每当外来的风寒等病邪侵袭，或者饮食不当，或者情志不舒畅，或者过度劳累的时候，都会引动内伏的宿痰，使痰浊上泛，阻塞在气道内。痰和气在气道中相搏击，哮喘就发作了。清代医家李用粹将本病精辟地归纳成三句话：“内有壅塞之气，外有非时之感，隔有胶固之痰”。形象地说出了本病的病因病机。中医还根据发作时受到的病邪的寒、热性质不同，病人本身体质的不同和病机转化的趋势不同，以及由此所出现的寒的和热的不同症候群，分为“冷哮”和“热哮”。

哮喘的发作有时间性。有的病人在特定的季节里发作比较频繁，而且常常发生在夜间。发作的时候病人呼吸非常困难，被迫采取坐位和立位，“张口抬肩”，异常地痛苦，但发作以后呼吸又恢复到和平常人差不多。所以本病有发作期和缓解期。哮喘病比较顽固，经常反反复复地发作，发作次数过多，病程拖得长了以后，除了加重宿痰，肺气越来越虚以外，肺部的病还要影响到脾，进一步影响到肾，导致肺脾气虚，甚至肾不纳气，出现上盛下虚的虚喘症状。所以哮喘病时间久了以后，常常出现邪实正虚的多种症状。在缓解期，也会有肺、脾、肾三脏不同程度虚损的表现。发作时是以邪实症状为主，缓解期以正虚症状为主，就是本病的特点。根据脏腑虚损不同，分为脾肺气虚和肺肾两虚等类型。哮喘的常见临床症状如下：

发作期：

冷哮：咳嗽喘促不已，可有恶寒发热，鼻流清涕，喉中痰哮如水鸡声，咳痰清稀量多，或白如泡沫状。胸隔作闷，面色苍白，或者清灰，舌质淡，舌苔白滑，脉浮紧。

热哮：发热头痛，呼吸急促，喉中哮鸣，咳嗽痰黄，咳吐不利，胸闷烦躁，口渴喜饮，大便干，舌苔黄腻，舌质红，脉滑数。

缓解期：

肺脾气虚型：咳喘短气，面色恍白，自汗畏风，纳呆便溏，或有四肢浮肿，舌质淡或边有齿痕，苔白，脉濡弱。

肺肾两虚型：咳嗽短气，自汗形寒，动则气促，腰酸膝软，耳鸣头晕，或有遗精，舌质淡，脉弱。

辨证食疗：

发作期

冷哮

（1）红葵酒

【组成】天天果 2000 克，千日红花 1000 克，60 度白酒 15000 克。

【功能主治】散结止咳定喘。

【用法用量】天天果浸干 7500 克白酒中，千日红花浸入另 7500 克白酒中。1 个月后，压榨、过滤，取两种浸酒澄清液合并，再加 10～15%单糖浆，装瓶密封备用。发作时每次服 10～20 毫升，1 日 3 次，坚持服用半月以上。

（2）杏仁粥

【组成】苦杏仁 10 克，粳米 50 克。

【功能主治】宣肺化痰，定喘止咳。

【用法用量】苦杏仁去皮、尖，捣成泥，加水 200 毫升，煎 10 分钟，去渣取汁备用。放米入锅加水 500 毫升煮粥，兑入杏仁汁，煮 2～3 沸。每日早晚服，5～7 天为 1 疗程。

热哮

（1）白果汤

【组成】自果仁 12 克，麻黄 6 克，冬瓜子 15 克，白糖或蜂蜜适量。

【功能主治】清肺平喘化痰。

【用法用量】麻黄、冬瓜子用纱布包，与去壳白果同煮沸后文火煮 30 分钟，加白糖或蜂蜜，连汤服食。

（2）丝瓜鸡汤

【组成】嫩丝瓜 3 条，鸡肉 200 克，盐味精等佐料适量。

【功能主治】清化痰热，止咳平喘。

【用法用量】丝瓜切薄片与鸡肉共堡 1 小时，入佐料。佐餐，每日 1 次，5 日为 1 疗程。

缓解期

肺脾气虚型

（1）牛肺饭

【组成】牛肺 200 克，糯米适量。

【功能主治】养肺健脾益气。

【用法用量】将牛肺洗净，与糯米同煮，文火焗饭，调姜汁服。每日 1 次。

（2）防喘汤

【组成】冬虫夏草 10 克，黄芪 12 克，大枣 10 枚，猪肺 1 具。

【功能主治】益气健脾保肺。

【用法用量】取猪肺洗净，与诸药清水炖烂即成，饮汤食肺。1 周服 1 次。

肺肾两虚型

（1）核桃人参汤

【组成】核桃肉 20 克，人参 6 克，姜 3 片。

【功能主治】补肾纳气，敛肺定喘。

【用法用量】上 3 药入砂锅内，加水 500 毫升，煎至 300 毫升，去渣眼汁。每晚临睡前温热眼。

（2）芡实粥

【组成】芡实 100 克，核桃肉 20 克，红枣 20 枚。

【功能主治】补肾纳气，敛肺止喘。

【用法用量】将芡实、核桃肉打碎，红枣泡后去核，同入砂锅内，加 500 毫升煮 20 分钟成粥。每日早晚服食。

（3）核桃补骨脂煎

【组成】核桃仁 30 克，补骨脂 10 克。

【功能主治】补肾敛肺。

【用法用量】两药同煎，加水 300 毫升，文火煎 30 分钟，去渣喝汁。每日 1～2 次。

5.肺结核的食疗

肺结核病中医称之为“肺痨”、“痨瘵”。它的主要症状是慢性咳嗽、咳血、胸痛、午后潮热、盗汗、消瘦、食欲不振等等。这是由于结核杆菌感染了肺部的一种慢性传染病，经常发生在营养不良、过度劳累、病后等人体抵抗力下降的时候。结核杆菌是通过呼吸道传播到健康人的肺部引起发病的，也可以通过消化道等管道以及血行，传播到病人自身的其他部位，在肺结核的基础上再继发肾结核、肠结核、颈部淋巴结结核等等。

中医理论也认为本病由“痨虫”侵蚀肺叶所引起，认识到本病有传染性。“痨虫”感染虽然是发病的外因，但人体正气的虚弱是本病发生的重要内因。当人体抗病能力降低的时候，“痨虫”乘虚而入，就要发病。人体正气不虚，抵抗力较强的时候，即使受到感染，也可能不发病，或者发病很轻微。正气的强弱，还与疾病的发展和转归有密切关系。正气强，病变可以只局限在肺部，如果正气虚，病变就可能由肺部发展到其他部位。

“痨虫”侵犯肺叶以后，的伤肺部的阴津，使肺阴受到损伤，阴不能制约火，肺部的虚火上亢。所以本病的基本病理性质是阴虚内热，出现的午后潮热、盗汗、咳嗽少痰或无痰等症状都是肺热阴虚的表现。虚火过旺，还要灼伤肺络，热逼血在行，就出现胸痛、痰中带血、咯血等症状。

本病如果病程久长，迁延不愈，日益加重的话，虚火还会损伤病人的气，损伤阳，或者导致气血瘀阻，就从阴虚火旺发展成气阴两伤，甚至阴损及阳，阴阳俱虚，或者气虚血瘀等严重状况。病变也可以从肺部延及脾和肾，使肺、脾、肾三脏都亏；或者从后天之气的损伤发展到先天元气亏虚，出现骨蒸、男子精少、女子闭经等症状。

根据病情程度的不同，中医将本病分成为肺阴亏损、阴虚火旺、气阴两

伤、阴阳两虚等类型。

各型的临床表现如下：

肺阴亏损型：干咳，痰中带有血丝，午后潮热，手足心热，夜间盗汗。口干咽燥，舌苔薄，舌尖红，脉细数。

阴虚火旺型：咳嗽气急，痰少而粘，或者无痰，咯血，血色鲜红，午后潮热，骨蒸，五心烦热，心烦口干渴，胸痛，舌质红终而干燥，舌苔薄黄，脉细数。

气阴两伤型：咳嗽无力，气短声低，神疲乏力，纳谷不馨，痰中有血，午后潮热，舌质红，边有齿痕，脉细弱而数。

阴阳两虚型：咳逆少气，午后潮热，形寒肢冷，自汗，盗汗，消瘦，舌光质红少津，舌胖有齿痕，脉微细而数或脉虚大无力。

辨证食疗：

各型通用

（1）大蒜粥

【组成】大蒜 30 克，白芨粉 10 克，粳米 100 克。

【功能主治】抗痨杀菌止血。

【用法用量】大蒜去皮，入沸水煮 2 分钟捞出。粳米加入煮蒜水中，煮至米开花。放入大蒜、白芨粉煮成粥。每日早晚温服，10～15 天 1 疗程。

（2）菠菜籽粥

【组成】菠菜籽 50 克，粳米 100 克，白糖 50 克。

【功能主治】利肺治痨，止咳化痰。

【用法用量】菠菜籽水煎。取汁去渣，放入粳米煮粥，加糖。作早晚餐服，3 个月为 1 疗程。

肺阴亏损型

（1）百合粉粥

【组成】百合粉 30 克，糯米 50 克，冰糖 10 克。

【功能主治】润肺阴，止咳嗽。

【用法用量】百合粉、糯米、冰糖入锅加水 500 毫升，文火煮粥。早晚各服 1 次。

（2）二冬膏

【组成】天冬、麦冬各 250 克，川贝粉 60 克，蜂蜜 100 克。

【功能主治】滋润肺阴，清热化痰。

【用法用量】将天冬、麦冬入砂锅加水 500 毫升，文火煎 30 分钟，去渣取汁。入川贝粉及蜂蜜，文火煎炼收膏。每日 3 次，每次 10 毫升。

阴虚火旺型

（1）二鲜饮

【组成】鲜茅根 150 克，鲜藕 200 克。

【功能主治】滋阴降火止血。

【用法用量】茅根、藕洗净切碎，加水 600 毫升煎汁。以汁代茶，频饮。

【组成】鲜生地 200 克，粳米 50 克，白蜜适量。

【功能主治】润肺清火，凉血止血。

【用法用量】生地洗净切块，煎浓汁滤出备用。粳米加水煮成粥，加生地汁、白蜜，煮开。每日早晚各服 1 次。

气阴两伤型

（1）珠玉二宝粥

【组成】生山药 60 克，薏苡仁 60 克，柿霜饼 25 克。

【功能主治】益气养阴，退虚热止劳嗽。

【用法用量】先将山药、薏苡仁共捣烂，煮至烂熟，调入柿霜饼，温热服用。每日 1 次，30 天 1 疗程。

（2）冰糖黄精汤

【组成】黄精 30 克，冰糖 50 克。

【功能主治】补脾润肺，益气养阴。

【用法用量】黄精入砂锅，加水 500 毫升，浸透。入冰糖，文火煎 1 小时。每日早晚吃黄精喝汤。

阴阳两虚型

（1）虫草粥

【组成】冬虫夏草 6 克，白芨 10 克，糯米 50 克，冰糖 10 克。

【功能主治】培本固元，敛肺止血。

【用法用量】虫草、白芨研粉备用，糯米、冰糖入砂锅加水 500 毫升煮为粥。兑人药粉，再煮 5 分钟。每日早晚服 1 次，5～7 天 1 疗程。

（2）羊肉麦仁粥

【组成】羊肉 250 克，小麦仁 100 克，生姜 6 克，盐与调味品适量。

【功能主治】调补阴阳，敛肺。

【用法用量】羊肉切碎，与小麦仁同煮粥。适加盐等佐料。早晚餐食，每日 1 次，连服半月。

6.支气管扩张的食疗

支气管扩张症的主要临床表现是反反复复发生咳嗽，痰多，还常常咳出血来。本病的病因可能是因为经常有呼吸道感染，支气管和支气管周围的肺组织反复发炎以后，使一些支气管阻塞，里面的分泌物不容易排出，或者受到损伤。多次反复后支气管就变形、扩张。扩张的支气管成为大量痰液贮存的场所，一旦感染，痰量很多，咳嗽剧烈。特别是病人夜间平卧时痰贮留在扩张的支气管里，早晨起床身体位置一改变，痰、咳就明显增多。咳出来的痰如果放在玻璃瓶里静置后，会出现上层是泡沫、中层是粘液、下层是脓性坏死组织这样明显的三层。因为痰留在支气管里不容易咳出，就容易反复感染。支气管管壁受到损伤，伤害到血管还会咯血，比较大的血管破损，就咯血多而不容易止。

中医把支气管扩张症归纳在“咳血”、“咯血”、“肺痈”等病症范畴。中医认为，其病变部位在肺，基本的致病因素是火邪。肺热炽盛是病机。中医把肺你作“娇脏”，因为肺最容易受侵犯，容易损伤。热邪侵犯肺部，或其他外邪犯肺以后化热，都会灼伤肺络。一是化为痰热，痰热壅阻肺部，使肺的宣发、清肃功能都受到妨碍，就咳嗽，痰多，日久反复，病情加重，痰量多，变成脓性。二是火邪会灼伤肺的络脉，会逼迫血液妄行，出现咯血反复不止。

本病病久以后，有几种可能的病机变化产生。一是肺部的痰和火郁结，阻塞气机，气滞血瘀。加上久病以后，瘀血进入脉络，都可以使出血不容易止，或者可能使血止以后再次反复。二是肺热损伤肺阴。肺阴受伤以后，日久严重还会影响到肾脏的阴精受伤，产生虚火。虚火上炎，更加加重肺络的损伤，出现许多阴虚火旺的表现。三是部分病人由于咯血过多，气血受到伤

害，或者是脾胃素来虚弱的人，病久会导致肺脾同病。中医认为，脾虚、气虚，都不能摄血，即血不容易止住，咯血症状反复，加重，还出现一系列气虚表现，使病不容易痊愈而反复、缠绵。

支气管扩张症在临床上有发作期和迁延期。发作期是急性期，出现恶寒、发热，咳嗽剧烈，痰量增多，大量脓性痰等急性感染症状，或者表现为大量咯血不止。迁延期是慢性期，咯血已不是主要临床表现，感染的症状也已经缓解。主要症状是咳嗽痰多，痰中带血丝，以及胸闷、胃口差、乏力等一系列虚弱的表现，其主要症候表现为虚多实少。各期的症状如下：

发作期：

肺热炽盛型：身热咳嗽，痰多黄脓，胸痛胸闷，口干喜饮，便秘，咯血鲜红，舌红苔黄，脉滑数。

咯血不止型：咯血反复不止，血色鲜红，心慌烦躁，汗出口渴，胸闷胸痛，舌质红少苔，脉数急。

虚人上炎型：咳嗽身热，或午后潮热，咯血多，咳痰少，咽干口燥，或可有遗精盗汗，舌红或绛，少苔，脉细数无力。

迁延期：

肺脾两虚型：咳嗽痰多，痰白或黄，神惫懒言，面色少华，胸闷乏力，纳呆腹胀，偶有咯血或痰中带血，大便溏薄，舌胖淡，脉虚细。

肺肾阴虚型：干咳少痰，或痰中带血，乏力短气，心悸眩晕，咽干口渴，舌红苔薄或少苔，脉弦细数。

辨证食疗：

发作期

肺热炽盛型

（1）芦根粥

【组成】鲜芦根 150 克，梗米 50 克。

【功能主治】清肺泄热，排脓痰。

【用法用量】芦根洗净，切段去节，加水 300 毫升，煎至 200 毫升，去渣。入粳米，再加水 250 毫升，同煮为稀粥。每日 2～3 次温服。

【组成】薏苡仁 60 克，杏仁 20 克，冰糖、粳米适量。

【功能主治】宣肺化脓痰。

【用法用量】杏仁去芯洗净。薏苡仁入锅煮，至半熟放入杏仁继煮成粥，加冰糖。每日 2 次，早晚服。

咯血不止型

（1）茅根良粥

【组成】鲜茅根 250 克，粳米 50 克。

【功能主治】情肺泄热，凉血止血。

【用法用量】茅根洗净，去须及节间小根，切碎，加水 300 毫升，煎至 200 毫升，去渣。加入粳米，再加水 300 毫升，加冰糖适量。每日早晚温服。

（2）白芨鲜藕粥

【组成】白芨 15 克，鲜藕 200 克，粳米 50 克。

【功能主治】清肺凉血，收敛止血。

【用法用量】鲜藕洗净切片，与粳米同入锅，加水 600 毫升煮成粥。白芨研细粉捣入粥内，煮沸。每日早晚温服。

虚火上炎型

（1）二鲜饮

【组成】鲜茅根 150 克，鲜藕 200 克。

【功能主治】滋阴清热，凉血止血。

【用法用量】将茅根，藕洗净切碎，加水 600 毫升，煎汁。以汁代茶频饮。

（2）生地黄粥

【组成】鲜地黄 200 克，粳米 50 克，白蜜适量。

【功能主治】滋肾润肺，凉血止血。

【用法用量】生地洗净切碎，煎浓汁备用。粳米煮粥，加入生地汁、白蜜，再煮沸。每日早晚温服。

迁延期

肺脾两虚型

（1）萝卜羊肉粥

【组成】萝卜 100 克，羊肉 50 克，粳米适量。

【功能主治】健脾补肺，化痰消食。

【用法用量】萝卜洗净去皮切小块，羊肉切成小块，沸水中焯 2 分钟。放入砂锅，加水 800 毫升沸后文火煮 30 分钟，入萝卜块，同煮至羊肉烂。日常佐餐。

（2）茯苓藕粥

【组成】茯苓 12 克，鲜藕 120 克，山药 12 克，百合 10 克，大枣 10 枚，粳米适量。

【功能主治】滋肺健脾。

【用法用量】鲜藕洗净切片，再与 4 物合煮熬浓汁，代茶饮。每日 2～3 次。

肺肾阴虚型

（1）生地黄粥见本病发作期虚火上炎型。

（2）银耳粥

【组成】银耳 10 克，粳米 100 克，大枣 5 枚，冰糖适量。

【功能主治】养阴清热，润肺止血。

【用法用量】将银耳洗净泡透，同粳米、大枣、冰糖入锅，加水 500 毫升，共煮成粥。每日早晚温服。

（三）循环系统疾病的食疗

1.概说

循环系统由心脏、血管和调节血液循环的神经体液机构组成。循环系统疾病包括上述所有这些器官的疾病，它们在内科疾病中占较大比重，且多较严重，常明显地影响病人的劳动力，导致较高的死亡率。

（1）生理特点：人体内，心脏、大血管及其分支直至交织如网的毛细血管，构成一循环的管道系统。其中，心脏是推动血液流动的动力器官；血管是血液流动的管道，起着运输血液，分配血液以及物质交换的作用；毛细血管网遍布全身各部的器官和组织中，在其中流动的血液将氧、各种营养物质、酶和激素等物质供给组织，又将代谢产物运走，从而保证机体的新陈代谢，维持生命活动。

心脏处于循环系统的中心，由左、右心房和心室四个心腔及左右房室瓣和半月瓣四个瓣膜组成。它有节律地收缩和舒张，如同泵一样推动血液循环：将自腔静脉回流来的含氧量低的血液（血氧饱和度 66～88%）泵入肺动脉，又将自肺静脉回流来的在肺泡壁毛细血管氧合后含氧量高的血液（血氧饱和度 95～100%）泵入主动脉，供应全身脏器。心脏的泵血主要在于心肌的舒缩。心脏本身的血供主要来自起源于主动脉根部的左、右冠状动脉，其大分支分布于心肌表面，小分支进入心肌，经毛细血管网汇集成心脏静脉，最后形成冠状静脉窦进入右心房。

血管是循环系统的周围结构，为运输血液的管道，包括动脉、毛细血管和静脉。动脉将血液从心脏输向组织，管壁含有较多的肌纤维和弹力纤维，具有一定的张力和弹性，又称阻力血管；毛细血管将小动、静脉相连，在组织中呈网状分布，管壁仅由一层内皮细胞和少量纤维组织构成，血液在此可直接与组织进行物质交换，提供氧、激素、酶、维生素和其他营养物质，运走代谢产物和二氧化碳，故毛细血管又称功能血管，其渗透性和静水压与血液胶体渗透压调节着血液与组织间的体液平衡；静脉将血液从组织汇入心脏，其管壁较薄，管腔较大，能容纳很大的血量，又称容量血管。

心脏虽有自律性，但整个循环系统的功能受交感神经、副交感神经、激素、电解质等神经体液的调节。

在通常安静的情况下，成人心脏每分钟搏动 60～100 次，每分钟从心室排出约 5 升血液（心排血量）。当运动时，通过神经体液调节，心排血量可增加到 20 升/分，为正常时的 4 倍。

血压是血液对血管壁的侧压力，是由血管内血液的充盈，以及心脏射血的力量所产生的。通常以测量肱动脉血压力标准。在安静状态时，我国健康成年人的收缩压为 12.0～18.7 千帕（90～140 毫米汞柱），舒张压为 8.0～12.0 千帕（60～90 毫米汞柱）。安静时，舒张压持续超过 12.o 千帕（90 毫米汞柱），即可认为是高血压。如舒张压低于 6.67 千帕（50 毫米汞柱），收缩压低于 12.0 千帕（90 毫米汞柱），则是低血压。

（2）病理特点：循环系统疾病又常称心血管疾病。在我国心血管疾病的发病率高居其他疾病发病率之上，死亡率也仅次于癌症而居第 2 位。循环系统疾病中又以高血压病、动脉硬化、冠心病最为常见，亦即中医常见的“头痛”、“眩晕”、“中风”、“胸痹”、“真心痛”等病证。这些病证可以从青少年开始，由于生活起居、生活环境、精神情志、饮食习惯等不谨慎、

不合理而循序缓慢起病。

循环系统疾病常见的自觉症状有：呼吸困难、胸痛、心悸、水肿、紫绀、昏厥、咯血、头痛、头晕等等。

循环系统疾病的诊断应首先注重全面的病史询问、体格检查和实验室检查，然后再根据情况作 X 线、心电图、超声心动图或其他检查。有些病人需作血流动力学等方面的检查，最后对所有资料进行综合分析，作出诊断。

循环系统与人体其他各系统有着密切的联系。循环系统疾病可以引起其他系统器官的病变；其他系统疾病亦可以累及循环系统而引起循环系统疾病。因此在研究与分析循环系统疾病时，无论从病理生理、临床表现、诊断或防治等各个方面，都要注意到整个人体。

（3）保健重点及措施：循环系统疾病的防治，应着重于病因的预防和治疗。

目前，循环系统疾病在国内外部受到医务工作者的重视，对其研究已进入应用分子生物学和细胞生物学方法的时期。为了提高防治水平，必须中西医结合努力发掘祖国医药学宝库，同时吸取和发展近代医学中的有用部分。循环系统疾病的食疗正是从整体考虑，运用中医辨证论治，结合现代医学对食品的营养分析，防治循环系统疾病的一种简便可靠的方法。

对心血管疾病科学合理饮食的总的原则是：低钠（低盐）、低脂肪（低胆固醇，尤其是要减少低密度脂蛋白）、不吸烟、不酗酒、不饱餐。

以下就循环系统中常见的高血压病食疗、动脉硬化食疗、冠心病食疗作分别介绍。但有一点须请读者注意，循环系统疾病的食疗只能作为防治循环系统疾病的辅助手段，一旦循环系统疾病发病，仍必须抓紧时间去医院就诊，以免贻误治疗。

2.高血压病的食疗

高血压是一种常见的以体循环动脉血压升高为主的综合征。正常人的血压在不同的生理情况下有一定的波动幅度，焦虑、紧张、应激状态、体力活动时都可升高；正常人的收缩压随年龄而增高，40 岁以下收缩压不超过 18.7 千帕（140 毫米汞柱），以后年龄每增长 10 岁，收缩压可增高 1.33 千帕（10 毫米汞柱）。

联合国世界卫生组织建议使用的高血压诊断标准如下：

正常成人血压：收缩压 140 毫米汞柱或以下，舒张压（以声音消失为准）90 毫米汞柱或以下。

高血压（成人）：收缩压 160 毫米汞柱或以上，和（或）舒张压 95 毫米汞柱或以上。

临界性高血压：血压值舒张压高于 90 毫米汞柱而低于 95 毫米汞柱，或收缩压高于 140 毫米汞柱而低于 160 毫米汞柱。

高血压作为一个综合征可见于两类疾病之中：

原发性高血压：亦称高血压病。是病因尚未十分明确，而以高血压力主要临床表现的一种独立性疾病，约占所有高血压病人中的 90%。

继发性高血压：又称症状性高血压。此种高血压是某些疾病的一个症状，可有可无，可为暂时性或为持久性，约占高血压病人中的 10%。

此外，还有收缩期高血压。病人的收缩压高于正常，但舒张压则正常或低于正常，脉压增大，多见于动脉硬化，也可见于交感神经兴奋、甲状腺机能亢进、运动、发热、贫血、脚气病、周围动静脉漏、动脉导管未闭、完全

性房室传导阻滞、主动脉瓣关闭不全等。

这里主要谈高血压病的食疗。

高血压病是长期的、顽固的、危害健康的慢性病之一，属于中医的“头痛”、“眩晕”、“肝阳”、“肝火”、“肝风”、“中风”等范畴。高血压病男女发病率大致相近，一般 40 岁以上发病率较高，所以国际上把高血压病列为老年性疾病。发病率一般城市居民高于乡村居民，脑力劳动者多于体力劳动者。噪音大的环境下也可使高血压发病率增高。高原地区有高山反应性高血压。女性常有绝经期高血压。高血压病常有家族遗传性。高血压病有缓进型和急进型两类。

临床所见的绝大多数是缓进型，患者病情发展缓慢，早期仅在精神紧张、情绪波动或劳累后出现轻度而暂时的血压升高，以后病情发展，血压可逐步升高并趋向持续性或波动幅度很小。近半数的病人可无症状，有的病人可有头痛、头晕、头胀、耳鸣、健忘、注意力不集中、夫眠、烦闷、乏力、心悸、四肢麻木感等。这些症状部分是由于高级神经功能失调所致，也并非都是由高血压直接引起，故其轻重与高血压程度并不一致。急进性高血压病病情凶险，约占高血压病患者的 1～5%，患者多为年青人，预后较差，故又称恶性高血压。高血压病的发病机理较为复杂，大致是高级神经功能紊乱，使动脉压持续升高而形成，而肾脏、内分泌系统、电解质等亦参与了发病的过程。

中医认为高血压病是机体阴阳消长、平衡失调所引起的，特别是肝肾两经阴平阳秘的调节功能失常，形成上盛下虚的病理机制。上盛为肝气郁结，肝火、肝风上扰，气血并走于上。下虚为肾阴虚损，水不涵木，肝失滋养，而致肝阳偏盛。患病日久，阴损及阳，又致阴阳两虚。大致可分早期眩晕、中期肝阳、晚期中风三个阶段，但不能机械划分。对高血压病的病因病机尽管各家学说各异，但有一个共同点，即饮食起居、七情不慎可致肝肾阴阳失调而罹病。

高血压病虚证多于实证，阴虚多干阳虚。阳亢是表，阴虚是本。临床上阳亢、阴虚多同时存在，但有偏胜，有的偏于阳亢较甚，有的偏于阴虚较甚，并有挟火、挟痰、挟风之不同。若妇女更年，月经不调，腰酸尿频，头痛头晕者，此属冲任不调。冲脉、任脉属人体奇经八脉，调理冲任是中医治疗妇科疾病的常用方法之一，以调理冲任治疗妇女更年期高血压有较满意的效果。

中医对高血压的分型如下：

阴虚阳亢型：眩晕头胀，心烦耳鸣，失眠多梦，面赤目红，烦躁易怒，腰酸口苦，舌红或黯红，苔薄白或苔黄，脉弦。

阴阳两虚型：头痛眩晕，目糊耳鸣，肢冷腰酸，气促汗出，多梦脚软，尿频尿多，舌红绛或淡胖，苔薄白，脉弦细或结代。

冲任失调型：头痛，颈板，腰酸，失眠，面红，升火，急躁，出汗，苔薄腻，脉弦紧或弦细；

高血压病人一定要注意劳逸结合、精神调节、合理作息，避免情绪波动，饮食要限制钠摄入量（低盐）、低脂肪，避免肥胖，应多吃水果、蔬菜，保持大便通畅。

辨证食疗：

阴虚阳亢型

（1）芹菜凉拌海带

【组成】鲜芹菜 100 克，海带 50 克，香油、醋、盐、味精适量。
【功能主治】平肝清热，降血压。
【用法用量】鲜芹菜洗净切段，海带洗净切丝，然后分别在沸水中焯一下捞起，拌一起倒上适量香油、醋、盐、味精拌和食用。常服能防治早期高血压。
【注意事项】脾胃虚寒者慎食。
【按】芹菜性凉味甘，功能平肝清热降压。海带性寒味咸，海带淀粉硫酸脂具有降血脂之功，可以减少脂肪在体内的蓄积。
（2）冬瓜草鱼汤
【组成】草鱼（以鱼尾较好）200～250 克，冬瓜 500 克，盐、味精少许。
【功能主治】平肝祛风，利水降压。
【用法用量】草鱼洗净，先用油煸一下，然后倒入洗净切块的冬瓜，加水适量炖 3～4 小时，加少许盐、味精等调料即可。常服能治肝阳上亢之高血压。
【注意事项】虚寒滑泄之人慎服。
【按】草鱼性温味甘，功能平肝祛风，暖胃和中。冬瓜性凉微寒味甘淡，功能清热解毒，利尿除暑，由于含钠量较低，又是冠心病、高血压、肾病患者的佳蔬。
（3）蓬蒿蛋白饮
【组成】鲜蓬蒿 250 克，鸡蛋清 3 只，香油、精盐、味精适量。
【功能主治】清热，养心安神，降血压。
【用法用量】鲜蓬蒿洗净，放清水中煎煮，将要熟时加入鸡蛋清再煮片刻，加香油、精盐、味精适量即可。常服可治高血压头眩少寐。
【注意事项】泄泻者忌服。
【按】蓬蒿性平味辛甘，功能清热养心，可治高血压头眩少寐。鸡蛋性平味甘，功能养血安神，蛋白中几乎没有脂肪，可除高血压患者惧高脂肪之虑。
（4）菊花粥
【组成】杭菊花 15 克，粳米 60 克。
【功能主治】疏风散热，清肝除烦。
【用法用量】粳米煮粥，粥熟后调入杭菊花末再稍煮 1～2 沸即可。常服可治肝火头痛、眩晕、高血压等。
【注意事项】可淡食，也可少放些糖或盐食之。
【按】菊花性微寒味甘苦，功能疏散风热，清肝明目，平降肝阳。粳米性平味月，功能益气和胃。
阴阳两虚型
（1）双耳汤
【组成】黑木耳 10 克，银耳 10 克。
【功能主治】补脑养心，凉血止血，降低胆固醇。
【用法用量】黑木耳、银耳洗净浸软，加冰糖，放碗内蒸 1 小时后顿服。每日 1 次，常服治血管硬化、高血压和眼底出血等。
【注意事项】木耳润肠，故大便溏薄者忌用。
【按】黑木耳性平味甘，功能补气益智生血，凉血止血。银耳性平味甘淡，功能润肺养胃，补脑养心。

(2) 淡菜芹菜汤

【组成】淡菜 10 克，芹菜 50 克。

【功能主治】补肝肾，益精血，降血压。

【用法用量】淡菜、芹菜洗净切丁，一起煮汤，少加调味（或不加）。代茶常喝，可益肝肾，降血压。

【按】淡菜性温味甘咸，功能补肝肾，益精血，降血压。芹菜性凉味甘，功能清肝降压。

(3) 天杞肉糜粥

【组成】天麻 30 克，枸杞 15 克，精肉糜 30 克，粳米 60 克。

【功能主治】补肝肾，平肝止烦。运用于高血压眩晕、失眠。

【用法用量】天麻、枸杞水煎取汁，加入粳米、精肉糜兑水煮粥。可少放食盐、味精等调味。1 日顿服或早晚 2 次分服。每日 1 料，常服可治高血压眩晕、少寐。

【注意事项】湿热内蕴、脾虚滑肠者慎服。

【按】天麻性平味甘，功能平肝息风，通络止痛。枸杞性平昧甘，功能益肝肾，补精血明目。瘦猪肉性平味甘咸，功能补肝肾，治眩晕。粳米性平味甘，功能益气，和胃，止烦。

(4) 蘑菇炒双丝

【组成】茄子 200 克，胡萝卜 100 克，鲜蘑菇 100 克，豆油 50 克，食盐、味精适量。

【功能主治】健脾宽中，降压降脂。

【用法用量】茄子、胡萝卜洗净切丝，鲜蘑菇洗净切片。豆油入锅，待油热一起倒入煸炒，然后加少许水加盖焖熟，再加入适量食盐、味精翻炒几下装盘当菜。常服可防治高血压、动脉硬化。

【注意事项】高血压宜低盐，不可口重贪咸。

【按】茄子性凉味甘，功能活血散瘀，理气健脾，能降低胆固醇，保护毛细血管，能防治高血压、动脉硬化。胡萝卜性平味甘，功能降压强心，抗炎，抗过敏。蘑菇性凉味甘，功能健脾开胃，理气化痰，降压降脂。豆油性平味甘，功能健脾宽中，降压降脂。

冲任失调型

(1) 蓬蒿蛋白饮见阴虚阳亢型。

(2) 菊花粥见阴虚阳亢型。

(3) 甜浆粥

【组成】鲜豆浆 500 毫升以上，粳米 60 克，冰糖适量。

【功能主治】健脾宽中，利水止烦，降血压。

【用法用量】鲜豆浆代水与粳米煮粥，粥成加入冰糖适量。常服可调冲任，降血压。

【注意事项】多食易生痰动嗽，故脾虚、咳嗽有痰者慎服。

【按】豆浆系黄豆磨浆制成。黄豆性平味甘，功能健脾宽中，润燥利水除湿，常服可防治高血压。粳米性平味甘，功能益气，和胃，止烦。冰糖性平味甘，功能补中益气，降浊解毒。

(4) 二仙猪肉汤

【组成】仙茅、仙灵脾、当归各 9 克，瘦猪肉片 30 克，食盐少许。

【功能主治】温肾阳，调冲任，降血压。适用于妇女更年期高血压。

【用法用量】仙茅、仙灵脾、当归、瘦猪肉片共煮成汤，加食盐少许调味，去渣喝汤。顿服，1 日 1 料。

【注意事项】凡湿热内蕴、痰浊阻滞、食滞、便泄者不可服。

【按】仙茅、仙灵脾性温热味辛甘，功能均可温肾壮阳，祛除寒湿，治疗妇女更年期高血压。当归性温味甘辛，功能活血调经，降血压，降血脂。猪肉性平味甘，功能补肝肾，治眩晕。

3.动脉硬化的食疗

动脉硬化是由多种因素引起的动脉壁增厚、变硬而缺乏弹性的全身性血管系统的病变。它可以累及大、中、小三类动脉，主要包括动脉粥样硬化(AS)、动脉中层钙化和小动脉硬化。动脉中层钙化常发生于老年人头颈、肢体动脉，使血管变硬，缺乏弹性，但一般不影响血液供应，因此常不产生明显症状，临床意义也不大。小动脉硬化常使末梢小动脉的内膜有不定形沉积物，呈透明变性，使管腔缩窄，对脑和肾的血液供应减少。这种病变多与高血压有关。动脉硬化中以动脉粥样硬化最为严重，它影响大、中动脉，受累动脉的内膜先后有多种病变合并存在，包括局部有脂质、复合糖类的积聚，出血和血栓形成，纤维组织增生和钙质沉着，并有动脉中膜的逐渐退化与钙化。在动脉内膜积聚的脂质外观呈黄色粥样，因此称为动脉粥样硬化，可引起相当严重的后果。习惯上谈及动脉硬化即指动脉粥样硬化。动脉粥样硬化包括冠状动脉粥样硬化、脑动脉粥样硬化、肾动脉粥佯硬化、肠系动脉粥样硬化、下肢动脉粥样硬化等。

高血压、肥胖症、高脂血症、痛风、糖尿病、肝病、肾病综合征、吸烟酗酒、饮食不当、缺乏锻炼等是引起动脉硬化的因素。另外，年龄也是一个很重要的因素，但又是一个常常被忽略的预防因素。因为 1 周岁时就会有轻度的动脉硬化改变，随着年龄增长，逐渐增多，到 20 岁左右约 1/3 的人可能发生动脉硬化。其主要原因是幼儿食品中脂肪含量过高，以及高糖饮食等营养过剩，使儿童过于肥胖，而这正是引起动脉硬化的原因之一。所以预防必须自幼年开始。不过动脉硬化病变不到一定程度临床上没有任何症状，因此动脉硬化不等于动脉硬化症。大约 50 岁以后动脉硬化症的发病率开始明显增多起来，所以中年人应列为动脉硬化的重点预防对象。

祖国医学认为动脉硬化是由寒凝气滞、瘀血痰浊阻碍络脉，逐渐影响气血运行所引起的。当身体某一部分出现动脉硬化症时，中医有相应范畴的病证进行描述，如头痛、眩晕、胸痹、瘁证、耳鸣等等。

辨证食疗大致可分为两类，即青少年的早期预防和中老年的重点预防。但动脉硬化按中医的说法有气滞血瘀痰凝、络脉瘀阻、久病气血不行及脏腑亏损诸说，只是病变程度不一，而且参差存在，不可强行划分。

动脉硬化应该注意合理的膳食。因为动脉硬化与高密度脂蛋白下降、低密度脂蛋白增高有密切的关系，所以早期预防食疗尤其应侧重增加高密度脂蛋白和降低低密度脂蛋白。到重点预防时除了增加高密度脂蛋白和降低低密度脂蛋白外，还应注意行气活血化瘀，疏通络脉，注意补益气血和补益各脏腑。

早期预防

（1）糖醋大蒜

【组成】大蒜 500 克，醋 500 克，白糖 250～500 克。

【功能主治】健脾和中，行滞消食，降血脂。

【用法用量】大蒜洗净晾干浸入糖醋内，l 周后即可食用。每天食用适量，带喝些醋汁。

【按】大蒜性温味辛，功能消食行滞健脾。现代医学证实大蒜能增加高密度脂蛋白和减少低密度脂蛋白，有降低血清胆固醇、甘油三酯的作用，因而可以防治动脉粥样硬化。白糖性微寒味甘，功能和中益脾。醋性温味酸苦，功能调味助消化。

（2）如意菜

【组成】黄豆芽 250 克，食用油 30 克，盐、味精适量。

【功能主治】健脾宽中。

【用法用量】黄豆芽洗净，食用油热后清炒，放适量盐和味精，当菜食用。常服可防治动脉硬化，降脂降压。

（3）玉米饼或糕

【组成】玉米面适量。

【功能主治】健脾降糖，降脂利尿。

【用法用量】玉米碾面，做成饼或糕代饭食用，连食 3 个月，以后断续常食。

【按】玉米性平味甘，功能健脾降糖，降脂利尿。

重点预防

（1）鲜山楂

【功能主治】消食和中，行气散瘀，有降血脂，降血压，强心，收缩子宫等作用。

【用法用量】每日饭后吃 3～5 枚鲜山楂或适量山楂制品（如山楂糕、山楂片、山楂酱等）。

（2）桃仁山楂粥

【组成】桃仁 10 克，山楂糕 60 克，粳米 30～60 克。

【功能主治】活血行气，散瘀止痛，消食和中。

【用法用量】先把桃仁洗净捣烂用布包，山楂糕切丁，一起入粳米加水同煮为粥（山楂糕已烊化）。可少加白砂糖悦味，作点心服。每日 1 料。

【注意事项】勿空腹服，慢性脾胃虚弱者慎用。

【按】桃仁性平味甘苦，功能破血行瘀、润肠。山楂性平味甘酸，功能消食和中、行气散瘀，可防治动脉硬化症、高血压、冠心病等。粳米性平味甘，功能益气和胃。

4.冠心病的食疗

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是指冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血缺氧而引起的心脏病。是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，也是危害性较严重的一种常见病。冠心病分类一般可分 6 型：猝死；心绞痛；心肌梗塞；心律失常；心力衰竭；隐匿性冠心病。冠心病属于中医学“胸痹”、“真心痛”等范畴。我国最早的医学典籍《黄帝内经》中就有“心痛”、“真心痛”、“厥心痛”等记载。《灵枢·厥病篇》描写：“厥心痛，痛如以锥针刺其心”。《圣济总录》说：“胸痛者，胸痹痛之类也，……胸膺两乳间刺痛，甚则引背胛，或彻背膂。”即似冠心病心绞痛的发作。

冠心病诊断根据如下：

有典型心绞痛发作或心肌梗塞而无其他心血管疾病的证据。

男性 40 岁、女性 45 岁以上的病人，休息时心电图有明显心肌缺血表现，

或心电图运动测验呈阳性，无其他原因可查，并有下列三项中的两项者：高血压；高胆固醇血症；糖尿病。如无有关临床症状，可诊断为无症状冠心病。

40 岁以上的病人有心脏增大、心力衰竭或乳头肌功能失调，伴有休息时心电图明显心肌缺血表现而不能用心肌疾病或其他原因解释，并有下列三项中的两项者：高血压；高胆固醇血症；糖尿病。

有可疑心绞痛或严重心律失常，无其他原因可以解释，并有下列三项中的两项者：40 岁以上；高胆固醇血症；休息时或运动后心电图可疑。

据统计，冠心病的患病率一般男性高于女性，男：女=2.5～5：1，但女性在 50 岁以后由于绝经后雌激素减少，冠心病的患病率明显上升。吸烟、工作竞争性强、精神紧张、脑力劳动者易患此病。尽管目前在医学上仍把冠心病放在老年病的范畴进行研究，而且的确 40 岁以后冠心病的发病率开始增多，几乎每 10 岁增加 1 倍，但事实上，当病人出现冠心病的临床症状时，其冠状动脉的粥样硬化病变和管腔狭窄的程度已到了中晚期。有资料表明，动脉粥伴硬化自幼年即有发生，所以预防必须自幼年开始，常年保养，而饮食调养是主要预防措施之一。

冠心病在临床上多以虚、寒为主，但常有标实症状，如气滞、血瘀、痰湿等。

气虚寒凝、胸阳不振型：心慌，气短，乏力，胸闷疼痛，牵引后背，苔厚质暗，脉弦紧或结代。

本虚标实、气血瘀阻型：心胸刺痛，胸闷气促，心烦不安，舌紫暗或舌下有瘀斑、瘀点，脉沉弦或紧或涩。

辨证食疗：

气虚寒凝、胸阳不振型

（1）薤白粥

【组成】薤白 15 克（鲜品 30 克），粳米 60 克。

【功能主治】益气散寒通阳。

【用法用量】薤白洗净切碎，与粳米同入锅内煮成粥。顿服，1 日 1 料。常服可治冠心病胸闷不舒或心绞痛。

【按】薤白性温味辛苦，功能散寒通阳，温中寻滞。粳米性平味甘，功能益气和胃。

（2）拨粥

【组成】薤白 15 克（鲜品 30 克），面粉 60 克或粳米 60 克，葱白 2 茎。

【功能主治】健脾益气，散寒通阳。可用于冠心病、心绞痛。

【用法用量】薤白、葱白洗净切碎，与面粉用冷水和匀，调入沸水中煮熟即可（或改用粳米与薤白、葱白同煮成粥），可加少许盐调味。顿服，1 日 1 料。

（3）淡菜冬瓜汤

【组成】淡菜 30 克，冬瓜 250 克，盐、味精适量。

【功能主治】降脂，降压，利水。

【用法用量】淡菜洗净，冬瓜洗净切块，二者同煮汤，加入少许盐、味精，1 日分几次喝尽。

【按】淡菜性温味甘咸，功能降血脂、降血压，含不饱和脂肪酸较多。冬瓜性凉微寒味甘淡，功能利水解毒、清热消痰，由于含钠量较低，因此是冠心病的佳蔬。

（4）海带汤

【功能主治】降血脂。

【用法用量】海带 60 克，每日 1 剂煮食。淡食或可加些适量调味品。

【注意事项】脾胃虚寒者慎食。

【按】海带性寒味咸，海带淀粉硫酸脂为多糖类物质，具有降血脂之功效，能减少脂肪在体内的蓄积，使血中胆固醇降低，因而对血管硬化、冠心病、高血压、肥胖症等有一定的预防和辅助治疗作用。

本虚标实、气血瘀阻型

（1）桃仁粥

【组成】桃仁 10 克，粳米 50 克。

【功能主治】活血通经，祛瘀止痛。

【用法用量】先把桃仁洗净捣烂如泥，用布包，入粳米，加水同煮为粥，少加糖悦味。食粥顿服，每日 1 料。有益于冠心病、心绞痛、心肌梗塞恢复期病人。

【按】桃仁性平味甘苦，功能破血行瘀、润肠。粳米性平味甘，功能益气和胃。

【组成】山楂片 30 克，茶 3 克。

【功能主治】舒张血管，降脂降压强心。

【用法用量】山楂片、茶开水复泡续饮（1 日量）。常服可用于冠心病、心绞痛，心肌梗塞恢复期。

【按】山楂性平味酸甘，实验证明其有扩张冠状动脉、舒张血管、降脂降压强心作用。茶性凉味苦甘，茶中所含咖啡因和茶单宁酸协同作用，可防止人体内胆固醇的升高，扩张血管，有防止心肌梗塞的作用。

（四）消化系统疾病的食疗

1.概说

消化系统疾病主要包括食管、胃、肠、肝、胆、胰等器官的各种疾病，在临床上十分常见，既可局限于本系统，也可累及全身或其他系统。而全身性或其他系统的疾病和精神神经因素也可引起消化系统的疾病或症状。

（1）生理特点：消化是人体的重要生理功能之一。通过一系列消化过程，摄入食物的各种营养成分，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪等，转变为简单的易于吸收的营养物质如氨基酸、葡萄糖等，被肠道吸收，变成体内物质，供全身组织利用，其中无营养价值的残渣和未被吸收的部分构成粪便被排出体外。此外，消化系统尚有一定的清除有毒物质或致病微生物和参与机体免疫的功能。消化系统还分泌许多激素参与调节本系统和全身的生理功能。

消化过程的完成依靠消化道的物理作用和化学作用以及两者之间的相互协调，这些均通过神经和体液的调节而实现。

（2）病理特点：消化系统疾病的病因十分复杂，一般有感染、外伤、物理化学因素、大脑皮层功能失调、营养缺乏、代谢紊乱、吸收障碍、肿瘤、自身免疫、变态反应、先天性畸型、遗传和医源性因素等。

消化系统疾病的临床表现除以消化系统症状为主外，有时以全身性症状如消瘦、乏力等为突出的主诉；而某些消化系统症状如恶心、呕吐也不具有特异性，常在其他系统疾病中出现。因此，认真收集临床资料，进行全面的分析与综合，才能有正确的诊断。

消化系统常见的临床症状有：厌食、恶心与呕吐、嗳气与反酸、咽下困难、灼热感与烧心、腹胀、腹痛、腹块、腹泻和里急后重、便秘、呕血、黑粪和便血、黄疸等。

消化系统疾病按发病器官分类有：食管疾病；胃、十二指肠疾病；小肠疾病；结肠疾病；肝脏疾病；胆道疾病；胰腺疾病；腹膜、肠系膜疾病。

现代医学的消化系统，大致相当于祖国医学中脾胃两脏。消化系统疾病的表现，也大多与脾胃功能失调有关。祖国医学把脾胃归属于五行中的“土”，认为土为万物之母，是万物生长的根本。人体五脏六腑各个部分，都要通过脾胃的消化吸收功能来获得气血和营养的补给。脾胃是人体的给养仓库，故称为“仓廪之本”或“后天之本”。

祖国医学认为消化系统不少疾病的发生均与脾胃有关，如脾虚不运、脾虚下陷、脾不统血、脾胃阳虚、寒湿困脾、湿热内蕴脾胃、肝脾失调、肝胃不和、脾胃气滞、胃气上逆、腑气不通等。

（3）保健重点及措施：消化道直接开口于体外，消化系统疾病的发生往往与饮食有关，因此有“病从口入”之说。要贯彻预防为主，首先要强调有规律的饮食习惯，节制烟酒和辛辣饮食，注意饮水和食品的卫生质量。对于有消化系统疾病的患者来讲，更应注意饮食的调理，要强调进餐的规律性，避免粗糙、过冷过热和刺激性大、过于油腻的饮食，进食软、熟、易消化的食物，所以消化系统的食疗以药粥和汤茶等流质、半流质为主。

消化系统疾病常有急腹症出现，此时应立即去医院就诊，切不可拖延，以免延误病情；也不可擅自服用止痛药品，以免遮掩病情。急腹症病人往往需要禁食一段时间，在禁食期间，各种食疗也要停止进行。

2.慢性瞩炎及消化性溃疡的食疗

慢性胃炎及消化性溃疡均是常见病。慢性胃炎按胃镜检查所见的粘膜形态与病理资料，可分为慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎与慢性肥厚性胃炎。消化性溃疡的 98～99%是胃溃疡和十二指肠溃疡，除此在食管、胃空肠吻合术后的空肠、含有异位胃粘膜的美克耳（Meckel）憩室等处也可发生溃疡。

慢性胃炎缺乏特异性症状。多数患者可无症状，有些有消化不良的症状如饱胀、嗳气等，少数有食欲减退、恶心，但呕吐较为少见。症状的轻重与胃镜所见的病变程度很不一致。萎缩性胃炎患者有时有贫血、消瘦、舌炎、舌萎缩、腹泻等。肥厚性胃炎以上腹痛为主要表现，可酷似消化性溃疡，进食或硷性药物可使疼痛暂时缓解，可有上消化道反复出血，但大量出血较少见。

消化性溃疡的主要症状是上腹疼痛。溃疡疼痛的主要表现为长期性、周期性，一般局限于上腹中央，疼痛性质常被描述为钝痛、烧的、锥痛、“心糟”、压迫或胀痛、饥饿样痛。其他症状有恶心和呕吐、反酸、吐清水、便秘、腹泻、胸骨后烧灼感等。

慢性胃炎和消化性溃疡相当于中医“胃脘痛”、“胃痛”、“心口痛”范畴。“胃脘痛”有的有规律性，有的无明显规律性，常因情绪变化、天气变化、衣着不慎、饮食不当等原因损伤胃气而发作或加重。这些因素又可相互影响，使发病频繁，缠绵不愈。本病的病位在胃，但脾与胃，一脏一腑，有表里关系，脾运胃纳，一升一降，阴阳相济，共司消化。在消化过程中又有肝的疏泄作用，脾与肝，有互相制约的关系。故本病与胃、肝、脾有关。若胃热挟滞，或肝气犯胃，或胃阴不足，皆可引起胃痛。若中阳不振，寒自内生，脾虚不运，胃气不降，也能积而成病。肝气郁结，脾虚气滞，均能导致血滞不行，损伤胃络，转成血瘀，或引起吐血，或引起便血。

中医将胃脘痛按辨证可分 5 型：

胃热不和、食滞不化型：易饥多食，胃脘胀痛拒按，泛恶欲吐，嗳气吞酸，苔黄厚腻，脉弦滑数。多数表现在急性胃炎及溃疡病发作期。

肝气郁结、胃失和降型：胃脘疼痛，嗳气泛恶，情绪抑郁而证加重，苔薄脉弦。多见于慢性胃炎和胃溃疡。

胃阴不足、虚火上扰型：胃脘时痛，嘈杂纳少，口干欲饮，五心烦热，舌光红，脉细数。多见于慢性胃炎及胃窦炎。

中阳不足、脾胃虚寒型：胃脘隐痛，泛吐清水，纳食不多，四肢不温，大便时溏，舌质淡润，边有齿痕，脉象缓弱。多见于十二指肠球部溃疡。

血行不畅、胃络瘀阻型：胃痛如针刺有定处，时吐血或便血，食后痛甚，纳食减少，精神萎顿，舌质紫黯或边有瘀斑，苔腻脉弦涩。多见于溃疡病和胃癌患者。

辨证食疗：

胃热不和、食滞不化型

（1）腌金橘

【组成】金橘 500 克，白糖 500 克。

【功能主治】清胃热，理气益脾，消食。适用于因胃热不和、食滞不化所致的胃痛胀闷、不思饮食。

【用法用量】金橘切片，用白糖蘸后混匀，装瓶封口。2 周后每次取腌金橘数片泡水代茶。

【按】金橘性平味甘酸，功能清热理气消食。白糖性微寒味甘，功能清

热和中益脾。

（2）金橘酒

【组成】金橘 250 克，黄酒 500 毫升。

【功能主治】清热健运消食。

【用法用量】金橘浸入上好黄酒中，封口 2 周即可。每次 10 毫升，1 日 2 次。

【按】黄酒性温味甘苦辛，功能增强药力，活络理气，可使金橘有效成分析出，而黄酒本身营养丰富，有健运益胃的功效。

（3）甜豆浆

【组成】豆浆 1 碗，白糖 15 克。

【功能主治】清热健脾和中。

【用法用量】每日晨起空腹服。长期服用健脾宽中。

【按】黄豆浆性平味甘，功能健脾燥湿宽中。白糖性微寒味甘，功能清热和中益脾。

肝气郁结、胃失和降型

（1）海蜇膏

【组成】海蜇皮 500 克，大枣 500 克，九制陈皮 2 包，红糖 250 克。

【功能主治】疏肝理气和中。常服可治胃炎、胃溃疡。

【用法用量】海蜇皮洗净切碎，大枣洗净去核，与九制陈皮一起加水文火煮烂，然后倒入红糖浓煎收膏。每次 1 汤匙冲服，每日 2 次。

【注意事项】脾胃虚寒者慎用。

【按】海蜇性平味咸，功能祛风除湿，消积和中。枣子性温味甘，功能健脾益胃。九制陈皮性温味辛苦甘，功能理气健脾。红糖性温味甘，功能补中缓肝，和中散寒。

（2）红糖芝麻泥

【组成】红糖 500 克，芝麻（黑白均可）250 克，九制陈皮 2 袋。

【功能主治】健脾理气润燥。适用于胃痛反酸的胃炎，胃溃疡。

【用法用量】红糖、芝麻和匀研成细末。每日 3 次，每次 1 小匙（约 6 克），开水冲服。

【注意事项】中医认为芝麻是一种发物，凡患疮毒、湿疹等皮肤病患者应忌食。

【按】红糖性温味甘，功能补中缓肝，和中散寒。芝麻性平味甘，功能滋养肝肾，润燥滑肠。九制陈皮性温味辛苦甘，功能理气健脾。

（3）茄铃汁

【组成】番茄汁 100 毫升，土豆汁 100 毫升。

【功能主治】健脾理气和中。

【用法用量】番茄汁、土豆汁混合后服下。早晚各 1 次，对溃疡病、胃炎有一定疗效。

【按】番茄性微寒味甘酸，功能清热生津，健脾消食。土豆性平味甘，功能和胃调中，健脾益气，对胃溃疡、慢性胃痛有很好的辅助疗效。

（4）卷心菜汁

【组成】卷心菜汁 200 毫升。

【功能主治】疏肝健脾。对胃及十二指肠溃疡有止痛及促进溃疡愈合作用。

【用法用量】鲜卷心菜汁饭前温服，1 日 2 次。
【按】卷心菜性平味甘，含有丰富的维生素 U 样物质。
胃阴不足、虚火上扰型
（1）鲨鱼皮炖肉
【组成】鲨鱼皮 100 克，猪肉 250 克。
【功能主治】滋阴养胃。适用于胃虚疼痛。
【用法用量】鲨鱼皮、猪肉一起炖烂，加适量调味品即可。1 料可服 3 天。
【按】鲨鱼皮性平味甘咸，功能益气补虚。适用于五脏虚损、气血不足所致虚劳诸症。猪肉性平味甘咸，功能补肝肾，滋阴液。
（2）石斛鲈鱼汤
【组成】鲈鱼肉 30 克，石斛 9 克，陈皮 6 克。
【功能主治】健脾养胃。
【用法用量】鲈鱼肉、石斛、陈皮共煮汤，可放适量调料。每日 1 料，食鱼饮汤。
【按】鲈鱼性温味甘，功能健脾胃，补肝肾。石斛性微寒味甘淡微咸，功能益胃生津、滋阴除热。陈皮性温味辛苦，功能理气健脾。
（3）石斛粥
【组成】石斛 15 克，粳米 50 克。
【功能主治】滋阴养胃。常服能治胃虚隐痛。
【用法用量】石斛加水文火煎一小时，去渣留汁，入粳米再加适量水同煮粥，粥成加冰糖适量即可。
【按】石斛性微味甘微咸，功能养胃生津，滋阴除热。粳米性平味甘，功能益气和胃。
中阳不足、脾胃虚寒型
（1）黍米粉
【功能主治】健脾胃，补中气。适用于脾胃虚弱疼痛。
【用法用量】黍米（以黄米为佳）随意，炒黄研粉，加砂糖适量拌匀。每日 2 次，每次 2 匙，连服 1～3 个月。
【按】黍米性温味甘，功能健脾胃，补中气。
（2）良姜砂仁草鱼汤
【组成】草鱼 500 克，砂仁 3 克，高良姜 3 克。
【功能主治】暖胃和中，理气止痛。常食可治胃寒冷痛。
【用法用量】草鱼、砂仁、高良姜同煮，加葱、姜、盐、味精等去腥调料。分次食鱼喝汤。
【按】草鱼性温味甘，功能暖胃和中。砂仁性温味辛涩，功能行气和中，开胃消食。良姜性温味辛，功能温中散寒，暖胃止痛。
（3）生姜炖猪肚
【组成】猪肚 1 只，生姜 250 克。
【功能主治】温中健脾。适用于胃脘虚寒疼痛，反酸。
【用法用量】猪肚洗净，生姜洗净切片填入猪肚内，两端扎紧，炖烂。弃姜分食猪肚和汤。
【按】猪肚性温味甘，功能补中健脾。生姜性温味辛，功能暖胃散寒。
血行不畅、胃络瘀阻型

（1）白菜汁

【功能主治】养胃消食，止血。适用于消化性溃疡出血。

【用法用量】大白菜绞汁 200 毫升，饭前温服。每日 2 次。

（2）马面鱼汁

【功能主治】和胃止痛，消炎止血。

【用法用量】马面鱼去皮，将鱼肉捣烂，用纱布挤汁生饮。每日 1～2 汤匙，可连饮数次。

（3）藕粥

【组成】鲜藕 50 克，粳米 50 克，白糖适量。

【功能主治】健脾益气，止血养血。适用于上消化道出血后进半流质期。

【用法用量】鲜藕洗净切薄片，同粳米入锅煮成稀粥，放入适量白糖。每日 1～3 次（根据病情及病人胃口来定）。

【按】生藕性寒味甘，熟藕性温味甘，功能健脾开胃，止血养血（藕节炭止血功能更强）。粳米性平味甘，功能益气和胃。白糖性微寒味甘，功能和中益脾。

3.慢性结肠炎的食疗

慢性结肠炎通常指慢性非特异性溃疡性结肠炎，是一种原因不明的直肠和结肠慢性炎性疾病。病变主要影响直肠和乙状结肠的粘膜，且以溃疡为主，也可累及降结肠和整个结肠。临床上常见反复发作腹泻或粘液脓血便，有时可有腹痛和里急后重感。病程缓慢，病情轻重不一。溃疡穿孔所引起的腹膜炎、结肠或直肠周围脓肿、瘘管形成、炎性息肉及癌变，为主要并发症。溃疡愈合时的瘢痕形成，可导致结肠缩短及肠腔狭窄。病变肠壁的血管常有血栓形成。

慢性结肠炎是一种反复发作的慢性疾病，所以症状缓解不是疗效的唯一指标，治疗必须延长至乙状结肠镜或纤维结肠镜和 X 线检查所见恢复正常为止。

慢性结肠炎男女发病率无明显差别。可发生于任何年龄，但常多见于青壮年。目前一般认为本病是一种自体免疫性疾病，也有人认为与变态反应、遗传因素、感染、神经精神因素等有关。有资料表明我国的发病率较欧美低，病症也较轻。

慢性结肠炎相当于中医学的“下利”、“泄泻”范畴。中医认为本病多因饮食不节、情志不调、房劳过度而使脾胃受病、功能失调所致。

中医辨证分型如下：

肝郁伤脾、运化失常型：情志所伤腹痛作胀，泻下溏薄，挟有矢气，胁胀反酸，苔薄腻舌边红，脉沉细弦。

脾胃虚弱、运化失职型：大便时溏时泻，食后胀闷，饮食不化，神疲乏力，肠鸣浮肿，苔白滑质淡，脉濡弱。

脾胃虚寒、运化无权型：五更泄泻，腹痛肠鸣，泻后缓解，腹冷喜暖，时痛时胀，四肢清冷，体倦神疲，苔白质淡，脉沉细。

辨证食疗：

肝郁伤脾、运化失常型

（1）九制陈皮黄鱼

【组成】黄鱼 1 条（约 250 克），九制陈皮 1 袋，葱 4 根，姜 4 片，盐、味精适量。

【功能主治】疏肝理气，健脾止泻。

【用法用量】黄鱼洗净，与九制陈皮、葱、姜、盐、味精等调味料，隔水蒸熟。

【注意事项】痰热素盛，易发疮疡者不宜多食。

【按】黄鱼性平味甘咸，功能益气开胃，调中止痢。九制陈皮性温味辛苦甘，功能疏肝健脾。葱性温味辛，功能调味去腥，健胃止痢。姜性温味辛，功能调味去腥，健胃止痢。

（2）梅花扁豆粥

【组成】粳米 60 克，扁豆（白扁豆尤佳）60 克，梅花 3～5 克。

【功能主治】疏肝理气，健脾开胃，坚肠止泻。

【用法用量】粳米、扁豆同下锅加清水煮粥至烂熟，然后把梅花放入锅内稍煮片刻即可。宜空腹温服。

【注意事项】扁豆一定要煮得烂熟方能食用。选用梅花最好是含苞未放，萼绿花白，气味清香的上品。若无鲜品可去中药店购绿萼梅 1.5 克（干品）。

【按】梅花性平味酸涩，功能疏肝理气，健脾和胃。扁豆性温味甘平，功能健脾止泻，清暑化湿。粳米性平味甘淡，功能健脾和中，坚肠止泻。

脾胃虚弱、运化失职型

（1）小米山药粥

【组成】小米 60 克，淮山药 30 克，大枣 10 枚。

【功能主治】补中健脾，和胃止泻。

【用法用量】小米、淮山药、大枣同煮粥。1 日 1 料温服。

【注意事项】大便燥结者不宜食用。

【按】小米性凉味甘咸，功能健脾除湿止泻。山药性平味甘，功能补中益肺，固肾止泻。大枣性温味甘，功能和胃健脾，益气生津。

（2）芡实山药糊

【组成】芡食 500 克，山药 500 克，莲子肉 250 克，藕粉 250 克，白糖适量。

【功能主治】健脾固涩止泻。

【用法用量】芡实、山药、莲子肉分别炒黄研末，加藕粉拌匀。每次不拘量，加白糖适量，调煮成糊。每日 1～3 次，连续服用。

【注意事项】外感温热、气有痞胀、溺赤便秘者不宜进食。

【按】芡食性平味甘涩，功能健脾固涩。山药性平味甘，功能健脾益肺，固肾止泻。莲子肉性平味甘涩，功能健脾养心，补肾固涩。熟藕性温味甘，功能健脾养血止泻。

脾胃虚寒、运化无权型

（1）栗子莲子粥

【组成】栗子肉 30 克，莲子肉 30 克，大枣 10 枚，粳米 60 克，白糖适量。

【功能主治】温补脾肾，固肠止泻。

【用法用量】栗子肉、莲子肉、大枣、粳米共煮粥，加白糖适量食之。

【注意事项】可作点心或早晚餐服用。有外感实热症者不宜服用。

【按】栗子性温味甘，功能补肾益气，厚肠止泻。大枣性温味甘，功能和胃健脾，益气生津。莲子肉性平味甘涩，功能健脾养心，补肾固涩。粳米性平味甘淡，功能健脾和中，坚肠止泻。

（2）火腿粥

【组成】火腿肉 30 克，粳米 60 克，葱 4 根，姜 4 片。

【功能主治】温补脾肾，和中止泻。

【用法用量】火腿肉切小丁同粳米煮粥，粥熟后放入葱姜（切末）和精盐、味精适量后温服。

【注意事项】外感实热、湿热内蕴、积滞胀闷者忌食。

【按】火腿性平味甘咸，功能健脾生津，壮肾止泻。粳米性平味甘淡，功能健脾和中，坚肠止泻。葱、姜性味均温辛，功能均调味去腥，健脾止痢。

4.肝硬化的食疗

肝硬化是常见的慢性进行性肝病。由一种或多种病因长期反复作用，造成的弥漫性肝脏损害，使肝脏逐渐变形、变硬而发展为肝硬化。肝硬化的分类问题比较复杂，迄今尚无一种在理论和临床实践上都能满意的分类。按病理形态分类，有分成 3 类的：门静脉性肝硬化、坏死后性肝硬化和胆汁性肝硬化；有分成 4 类的：小结节性肝硬化、大结节性肝硬化、大小结节混合性肝硬化和不完全分隔性肝硬化。按病因分类分成 9 类：肝炎后肝硬化、血吸虫病性肝硬化、酒精性肝硬化、胆汁性肝硬化、淤血性肝硬化、化学性（药物性、）肝硬化、代谢性肝硬化、营养性肝硬化和原因不明的肝硬化。目前在我国以病毒性肝炎所致的肝硬比较常见，在国外，特别是北美和欧洲，则以酒精性肝硬化多见。

我国肝硬化患者以 20～50 岁的男性多见,这可能与传染性肝炎及某些地区寄生虫感染有关。

肝硬化的起病及病程很缓慢，可能隐伏数年至十数年之久（平均 3～5 年）。由于肝脏具有很强的代偿功能，早期临床表现常不明显，即使有症状也缺乏特征性，因而不少病例是在体格检查或因其他疾病进行剖腹手术时，甚至在尸检时才被发现的。

有些学者将肝硬化的临床表现分为 2 期：凡仅有恶心、呕吐、消化不良、右上腹痛、大便不规则等而无明显体征，肝脏可轻度肿大，或有脾肿大，或出现蜘蛛痣、肝掌，肝功能正常或轻度异常者，称为功能代偿期，又称早期肝硬变或无腹水期。而有腹水、浮肿、黄疸、食管静脉曲张、发热、出血、显著营养不良、肝昏迷等表现者，表示肝脏损害严重，代偿功能减退，称为功能失代偿期，又称晚期肝硬变或腹水期。但 2 期分界并不明显或有重叠现象，所以临床上不应机械地套用。

功能代偿期肝硬化相当于中医学中的“胁痛”、“积聚”、“癥瘕”范畴，功能失代偿期肝硬化相当于中医学的“膨胀”、“单腹胀”范畴。中医认为肝硬化多由情志抑郁、饮食不节、肝炎失治而致湿热久郁，肝脾两伤。日久则气滞血瘀，壅遏络道，成为癥积，继而水湿内滞累及肾脏，既不能气化膀胱，又不能温运脾阳而发生肿胀。总之，本病每多由实转虚，而致虚实互见。中医归纳可分 2 型：

肝脾肾亏、气虚血瘀、湿热阴虚型：脘闷食少，肝区隐痛，神疲乏力，潮热盗汗，肝脾轻度肿大，大便或干或溏，苔薄黄腻或少苔，质淡或淡红，脉细弦或数。

气血受阻、脾肾阳虚、水湿泛滥型：消瘦乏力，面色灰暗黝黑，时有低热，肝脾肿大，质地较硬，便溏尿少，齿衄便血，便胀有水，苔薄白腻或白糙，质淡黯边有瘀斑，脉沉细弦。

辨证食疗：

肝脾肾亏、气虚血瘀、湿热阴虚型

（1）李子蜜茶

【组成】鲜李子 100 克，蜂蜜 25 克，绿茶 2 克。

【功能主治】舒肝止痛，健脾生津，消食利水。适用于肝硬化脘闷厌食，肝区隐痛，口渴乏力。

【用法用量】鲜李子剖开，加水 1 杯煮沸 3 分钟，加入绿茶。蜂蜜即可。1 日分次饮服。

【注意事项】饮茶弃李子，因多食李子易伤脾胃，致腹泻。

【按】李子性平味甘酸，功能生津和中，疏肝利水。蜂蜜性平味甘，功能补中润燥，止痛解毒。茶性凉味甘苦，功能清神止渴，消食利尿，除烦解毒。

（2）海鳗脑卵

【功能主治】祛风湿，平疮毒，活血通络，适用于肝硬化、脂肪肝、精神不振、贫血乏力、体虚消瘦。

【用法用量】海鳗脑或卵焙黄研末，每次 3～6 克（可装胶囊），温水送服，每日 2～3 次，连服数周。

【注意事项】对高血压、高血脂、动脉硬化患者要慎用。

【按】海鳗性平味甘，功能祛风湿，平疮毒，活血通络。海鳗脑、卵中含脑磷脂、卵磷脂及胆固醇，可使肝硬化病人的胆固醇、卵磷脂系数提高以至逐渐恢复正常范围。

（3）柚汁饮

【组成】柚子 1 只，陈皮 9 克。

【功能主治】补中缓肝，理气消食，活血化瘀。适用于肝硬化脘闷痞满、食少口臭。

【用法用量】柚子（去皮核绞汁）、陈皮加红糖 1 匙，兑水同煎饮服。每日 1 料。

【注意事项】凡内热者红糖宜少放，或改用白糖。

【按】柚子（文旦）性寒味甘酸，功能理气消食，化痰和中。陈皮性温味辛苦，功能理气健脾，燥湿化痰。红糖性温味甘，功能补中缓肝，和中散寒，活血化瘀。

气血受阻、脾肾阳虚、水湿泛滥型

（1）鲫鱼赤豆汤

【组成】鲫鱼 500 克，赤小豆 250 克。

【功能主治】健脾消肿，除湿退黄，清热解毒。适用于肝硬化腹水、黄疸。

【用法用量】鲫鱼（若用鲤鱼也可以）洗净与赤小豆共煮烂，饮汤食豆。每日 1 料，连食 1 周。

【注意事项】阴虚内热者慎服。有肝昏迷倾向者忌服。

【按】鲫鱼性温味甘，功能益气健脾，利尿消肿，清热解毒，通络下乳。赤小豆性平味甘酸，功能利水除湿退黄解毒，和血排脓。

（2）槟榔炖甲鱼

【组成】甲鱼 1 只，大蒜 10 瓣，槟榔 120 克。

【功能主治】消食逐水，滋阴散结，补气助阳，杀虫化滞。可纠正白球

蛋白倒置，治肝硬化腹水，治肝脾肿大。

【用法用量】甲鱼、大蒜、槟榔均洗净用清水炖熟，去槟榔，少加盐或不加盐（视病情而定）服食。连食数只。

【按】槟榔性温味辛苦，功能消谷逐水，杀虫化滞。甲鱼性平味甘，功能滋阴散结，清热凉血，补气助阳。现代药理研究甲鱼能抑制肝脾结缔组织增生，提高血浆蛋白水平，纠正白球蛋白倒置。大蒜性温味辛，功能杀虫解毒，消积舒滞。

（3）虫笋葫芦汤

【组成】虫笋 60 克，陈葫芦 60 克。

【功能主治】利水消肿。适用于肝硬化腹水、俘肿、尿少。

【用法用量】虫笋、陈葫芦水煎服。1 日 1 料，连服数日。

【注意事项】竹笋内含难溶性草酸钙偏多，凡尿路或胆道结石者不宜多吃，要慎食。凡脾虚肠滑者也要慎食。

【按】竹笋（药用以虫蛀的竹笋——虫笋为上乘）性寒味甘，功能消食化痰，透疹解毒，利尿减肥。葫芦，别名抽巴葫芦，药房可买到陈葫芦，性平味甘，功能利水消肿。

5.胆石症胆道感染的食疗

胆石症是指胆道系统（包括胆囊及胆管）的任何部位发生结石的疾病。其临床表现取决于结石是否已引起胆道感染、胆道梗阻以及梗阻的部位和程度。本病的病因和发病机理尚未完全明了，一般认为常由综合因素使胆汁郁积、胆道感染以及胆红质和类脂质代谢失调而造成胆石症的发病。胆石症好发于 40 岁以上、经产、较肥胖的妇女。随着影像诊断手段的提高和我国人民饮食营养的改变，胆石症的发病率较前有了大幅度的提高。

胆道感染中最常见的是胆囊炎。胆囊炎又分急性胆囊炎和慢性胆囊炎。过去认为胆囊炎大多伴有胆石症，但根据国内的资料，非结石性胆囊炎也颇为常见。

胆石症胆道感染大致相当于中医学的“胆心痛”、胁痛”、“胃脘痛”、“肝气痛”、“黄疸”等范畴。有不少胆石症胆道感染无临床症状，这些病人往往在体检做 B 超时被发现。也有一些胆石症胆道感染病人仅有消化功能障碍的表现，因此凡按消化功能障碍反复治疗后，仍不见好转的，应该想到有胆石症胆道感染的可能，要建议作 B 超等检查，以便及早明确诊断，对症治疗。

胆石症胆道感染的主要临床表现是：上腹或右上腹胀满不适、疼痛且向右肩胛放射，暖气等消化不良症状，进食油腻可使症状加剧等，甚则出现胆绞痛、发热、黄疸等重急症。

中医认为胆石症胆道感染由肝胆气滞，湿热蕴结，久则煎熬胆汁成石。可以分以下 3 型：

肝郁气滞型：右胁隐痛或绞痛，口苦，咽干，头晕，食欲不振，苔薄白，脉弦或细弦。一般无发烧或黄疸，有的可无明显临床症状。多见于胆绞痛、单纯性胆囊炎。

肝胆湿热型：右胁持续胀痛不适，偶有阵发性加剧，口苦咽干，不思饮食，大便多于结，或有发热，或有黄疸，苔黄腻质红，脉弦或数或滑。多见于胆石症伴急性胆道感染，临床上常把无明显症状的胆石症按此型来辨证论治。

肝阻实火型：右胁持续疼痛，口苦咽干，高热或有黄疸，上腹压痛及肝区叩痛明显，苔黄腻或有芒刺，舌质红或绛，脉弦数或洪数。多见于胆石症伴急性化脓性胆道感染或胆囊穿孔。

辨证食疗：

肝郁气滞型

（1）甜橙肉

【组成】甜橙 3～4 只。

【功能主治】清热生津，疏肝理气。适用于热病伤津、肝气不舒、胁肋疼痛。

【用法用量】每次食 3～4 只，每日 3～4 次，连食数日。

【按】甜橙肉性凉味甘，功能清热生津，疏肝理气。

（2）佛手柑粥

【组成】佛手柑 15 克，粳米 60 克，白糖适量。

【功能主治】疏肝解郁，止痛健脾。常服可防治单纯性胆囊炎。

【用法用量】粳米洗净兑水煮成稀粥。佛手柑水煎取汁，入粥，再煮 1～2 沸，加白糖适量即可。

【注意事项】佛手柑气味芳香，不宜久煮。

【按】佛手柑性温味辛苦酸，功能行气止痛，疏肝解郁，健脾开胃。粳米性平味甘淡，功能益气和胃，养阴生津。白糖性微寒味甘，功能和中益脾。

肝胆湿热型

（1）金钱草粥

【组成】金钱草 60 克，粳米 90 克，白糖适量。

【功能主治】清热利胆，益气养阴，利水通淋。适用于黄疸、胁痛、石淋、砂淋。

【用法用量】金钱草水煎取汁，入粳米兑水煮粥，粥成放适量白糖。早晚 2 次分服。

【注意事项】急性胆道感染禁食期忌服。

【按】金钱草性平味微咸，功能利水通淋，清热消肿利胆。粳米性平味甘淡，功能益气和胃，养阴生津。

（2）茵陈乌梅粥

【组成】茵陈 60 克，乌梅 20 克，粳米 90 克，白糖适量。

【功能主治】健脾和中，安蛔止痛，利胆退黄。适用于胆石症伴胆道感染。

【用法用量】茵陈、乌梅水煎取汁，入粳米兑水煮粥，粥成放白糖适量。早晚 2 次分服，连服数日。

【注意事项】急性胆道感染禁食期忌服。

【按】茵陈性微寒味苦，功能清热利湿，利胆退黄降压。乌梅性平味酸涩，功能止咳止泻，安蛔止痛，使胆囊收缩，促胆汁分泌。粳米性平味甘淡，功能益气和胃，养阴生津。

肝胆实火型

（1）蒲公英粥

【组成】蒲公英 40 克，粳米 60 克。

【功能主治】清热解毒，消肿散结。适用于急性胆道感染。

【用法用量】蒲公英水煎取汁，加入粳米兑水煮稀粥。早晚 2 次分服。

【注意事项】急性胆道感染在禁食期忌服。蒲公英粥以稀薄为好。

【按】蒲公英性寒味甘苦，功能清热解毒，消肿散结。粳米性平味甘淡，功能益气和胃，养阴生津。

（2）栀子仁粥

【组成】栀子仁 5 克，粳米 60 克。

【功能主治】清热泻火，利胆和中。适用于急性胆道感染。

【用法用量】栀子仁碾末备用。将粳米煮成稀粥，然后倒入栀子仁末，再煮二、三沸即可。早晚 2 次分服。

【注意事项】急性胆道感染在禁食期忌服。栀子仁粥以稀薄为好。不宜久服，多服伤胃。

【按】栀子仁性寒味苦，功能凉血止血、清热泻火利胆。粳米性平味甘淡，功能益气健脾，养阴生津。

6.胰腺炎的食疗

胰腺炎分急性和慢性 2 种。急性胰腺炎是一种胰腺及其周围组织被胰腺分泌的消化酶自身消化的化学性炎症。本病任何年龄均可发病，但以青壮年居多，女性多于男性。临床上有突然发作的上腹部剧痛，常伴有恶心和呕吐，严重者可有休克、呼吸衰竭及腹膜炎等表现，是常见的急腹症之一。病理变化轻者表现为水肿，重者呈现坏死和出血。早期血、尿或其他体液淀粉酶的增高，常有助于急性胰腺炎的诊断。慢性胰腺炎是指胰腺腺泡、胰管慢性进行性格子弹炎症、破坏和纤维化的病理过程，常伴有钙化、假性囊肿及胰岛细胞减少或萎缩。临床主要表现为腹痛、消瘦、腹泻或脂肪痢，后期可出现腹部包块、黄疸和糖尿病等。本病以男性远较女性多见。由于慢性胰腺炎的临床表现复杂多样，所以临床诊断较困难。为避免误诊和漏诊，凡临床上有腹痛、脂肪泻、消瘦、糖尿病等而又难以解释的病人，均应考虑有慢性胰腺炎的可能性。

胰腺炎的发病多与酗酒、暴食、胆道疾病、精神刺激、感染、遗传等有关。本病大致相当于中医学的“胃脘痛”范畴。中医认为本病多因饮食不节、饮酒等损伤胃气；或因情志影响，气机不畅，则“心气郁结而为痛也”；或因虫疾上扰而作痛。均可导致肝郁气滞，脾胃失和，传化失职，以致郁久化热，湿热熏蒸而发黄。

胰腺炎中医大致分以下 2 型：

脾虚失运、气机不畅、湿热中阻型：上腹反复疼痛，消瘦，腹泻或脂肪泻，腹部或有包块，甚则黄疸、消渴，苔薄白或薄黄腻，舌质淡胖或有瘀斑，脉细弦或细数。

肝郁气滞、脾胃失和、湿热内蕴型：急性上腹痛，恶心，呕吐，发热，腹胀，甚则休克脱水，苔黄腻或黄燥，舌质红，脉弦数。

辨证食疗：

脾虚失运、气机不畅、湿热中阻型

（1）银鱼蘑菇粥

【组成】银鱼 120 克，蘑菇 60 克，粳米 100 克，葱、姜、盐、味精等适量。

【功能主治】理气健脾，通阳止痛，暖中止泻，燥湿和中。常服可补中气，健脾胃，通阳暖中，上痛止吐止泻。

【用法用量】银鱼洗净，蘑菇切丁，粳米淘净，一同煮粥。粥熟后放泡

入切碎的葱、姜及适量盐、味精，稍滚离火。1 日服完。

【注意事项】慢性胰腺炎急性发作时忌服。

【按】银鱼性平味甘，功能宽中健脾，利水补虚，含有较高蛋白质、低脂肪。蘑菇性凉味甘，功能健脾开胃，理气化痰。葱性温味辛，功能调味去腥，通阳止痛，健脾开胃。姜性温味辛，功能调味去腥，暖中止泻，健脾止呕。粳米性平味甘淡，功能补中健脾，养阴生津。

（2）补虚正气粥

【组成】黄芪 60 克，生晒参 9 克，粳米 90 克，白糖适量。

【功能主治】补中健脾，益气生津。

【用法用量】炙黄芪、生晒参切片或段入锅煎成浓汁，取汁，再加水煎取二汁。将头汁、二汁合并，同粳米兑水煮粥。粥成后加入适量白糖。分 2 顿，早晚服食。

【注意事项】凡实热及阴虚火旺者慎服。慢性胰腺炎急性发作时忌服。

【按】黄芪性温味甘，功能补气升阳，固表止汗。人参（生晒参）性微温味甘苦，功能补中益气，生津宁神。粳米性平味甘淡，功能补中健脾，养阴生津。

肝郁气滞、脾胃失和、湿热内蕴型

桃仁败酱粥

【组成】桃仁 10 克，败酱草 60 克，粳米 90 克。

【功能主治】清热解毒，破瘀排脓，健脾润肠。适用于急性胰腺炎渡过危险期后的恢复阶段，能促使机体恢复。

【用法用量】败酱草、桃仁（打碎）水煎取汁，加入粳米兑水煮稀粥，可加糖调味。早晚 2 次分服，每日 1 料。

【注意事项】急性胰腺炎禁食期忌服。桃仁败酱粥以稀薄为好。

【按】桃仁性平味甘苦，功能破血行瘀，润肠。败酱草性寒味辛苦，功能清热解毒，破瘀排脓。粳米性平味甘淡，功能补中健脾，养阴生津。

（五）造血系统和血液疾病的食疗

1.概说

造血系统和血液疾病，即所谓血液病，是指原发于造血系统，或主要病变在造血器官内的疾病。一般可分成以下几类：

红细胞疾病：贫血、红细胞增多症。

自细胞疾病：又可分为：

白细胞数量或质量异常的疾病：白细胞减少和粒细胞缺乏症；

白血病；淋巴瘤；淋巴肉瘤等；

浆细胞病：骨髓瘤等；

组织细胞增生症：恶性组织细胞病等。

出血性疾病：又可分为：

血小板数量或质量异常的疾病：突发性血小板减少性紫癜等；

血管性紫癜：过敏性紫癜等；

凝血功能障碍：血友病等。

其他疾病：脾功能亢进症等。

（1）生理特点：造血系统包括血液、骨髓、脾、淋巴结以及分散在全身各处的淋巴—网状内皮组织。造血系统的生理功能就是各种血细胞所具有的特殊功能，如：红细胞有携带氧气至各组织的作用；中性粒细胞和单核细胞具有吞噬作用为机体对侵入病菌的重要防线；淋巴细胞参与人体的免疫作用；血小板有使血块收缩和保护毛细血管等止血作用。

幼儿所有的骨胳都有活泼造血的红骨髓。从 5～7 岁起，四肢管状骨中的红骨髓逐渐为脂肪所替代而成为黄骨髓。到 20 岁左右，红骨髓仅限于颅骨、躯干的骨骼以及股骨、肱骨的近端骺。但在异常情况要求造血增加时，红骨髓可再扩展，已无造血功能的黄骨髓部位可再恢复造血活动，在某些特殊的疾病（如骨髓纤维化），出生后造血功能已经静止的肝、脾、淋巴结以及其他组织可再恢复造血活动，称为髓外造血。在正常情况下，仅在红骨髓中生成红细胞、粒细胞和单核细胞以及血小板。

肝、脾、淋巴结是胎儿期的造血器官，出生后即不再造血。原发的淋巴器官主要为胸腺与骨髓中的淋巴组织，继发的淋巴器官为淋巴结、脾脏及其他淋巴组织。在原发的淋巴器官生成的淋巴细胞，通过血流分布到继发的淋巴器官去。

（2）病理特点：血液病常见病因如下：

①感染性：恶性疟疾引起的急性溶血性贫血。

②化学性：苯中毒贫血。

③物理性：放射病中的血液变化。

①变态反应性：自身免疫性溶血性贫血。

⑤肿瘤性：白血病。

⑥代谢性：高雪氏病。

⑦失血性：钩虫病。

⑧原因不明：原发性再生障碍性贫血或血小板减少性紫癜。

任何一种血细胞的减少都能产生相应的临床表现：贫血引起组织缺氧；粒细胞缺乏使患者容易遭受感染；血小板减少产生皮肤和粘膜紫癜。各种血细胞过度增生也可导致病理状态：红细胞增多造成血粘度增加；血小板增多

则可增加血栓形成的机会。造血系统疾病常常影响全身各种组织和器官，因此临床表现是多方面的，与相应的组织器官有关。

血液病常见症状有：乏力倦怠，眩晕心悸，夜难成寐，腰酸肢软，面色苍白或萎黄，肌肤黄染，紫癜，出血等。

祖国医学对血液病的认识可以追溯到公元前 300 年左右，《内经》已有关于血液生成、贫血病证及铁剂治疗贫血的记载。至明朝，《本草纲目》中也已有肝剂治疗贫血的记载。

血液病归属于中医“血虚”、“虚劳”、“血证”等范畴。祖国医学认为血液是脾胃运化水谷精微所化生，注入心后，靠心包的推动，肝的贮藏和调节，脾的统摄，才能在脉管内运行而循环全身。祖国医学还认为“肾主骨，骨生髓”，血液的生成又与肾有密切关系。所以在心、肝、脾、肾受损时，均可导致血液病的生成。

（3）保健重点及措施：血液病食疗的特点如下：

中医认为“气为血帅，血为气母”，二者互相依赖，互相形成，互相影响。所以食疗中不仅用补血中药，而且总是佐以益气中药。

血液病临床表现多样化，所以要辨别阴阳寒热虚实，根据辨证施治的原则，添加相应的中药：如温阳药、滋阴药等。血液病食疗注重多食富含蛋白质、氨基酸的食品，如鸡、鸭、鱼、猪肉、牛肉等。根据病因选择相关的食品，如缺铁性贫血多食菠菜、猪肝；过敏性紫癜多食乌梅、荷叶等。

2.缺铁性贫血的食疗

缺铁性贫血是由于体内贮存铁缺乏，影响了血红素的合成所引起的一种小细胞、低色素性贫血。为贫血中最常见的类型。发生于各年龄组，但以青壮年妇女、生育妇女尤为多见。

本病在祖国医学理论体系中属“血虚”、“虚劳”、“血枯”范畴。其病因较多，如饮食不当、劳倦内伤、虫积等损伤脾胃运化功能，致使气血生化无源，或因失血过多，均可导致本病。五脏之中，心主血，脾生血，脾统血，肝藏血，肾主骨生髓和血关系密切，故病变发生常和心、肝、脾、肾有联系。血虚之初，常以心、脾两脏为主，以后则影响肝肾两脏。因气和血相互依存，血虚不复，延致气虚，所以在临床治疗时，除辨病脏外，尚需注意补气方面，对血虚的恢复可起促进作用。

现代医学认为本病主要由于体内缺铁，引起血红蛋白合成减少，引起低色素性贫血。缺铁的原因有如下几种：摄入不足及需铁量增加；铁的吸收不良；慢性失血等引起体内铁损失过多。

缺铁性贫血的诊断：

病史：孕妇、哺乳、萎缩性胃炎、胃大部切除、脂肪泻、慢性失血、钩虫病等病史。

症状：乏力、头晕、倦怠、耳鸣、眼花，甚者可见晕厥等。

体征：口腔炎、舌炎、皮肤干燥发皱、毛发干燥无泽或脱落、指甲扁平不光整且脆薄易裂及反甲，少数有轻度脾肿大。

实验室检查：血清铁〈50 微克%；血清总铁结合力高达 400～450 微克%；转运铁蛋白饱和度显著减少（＜15%）；骨髓象示：骨髓增生活跃，粒红比例下降，幼红细胞分裂相易见；铁染色检查：铁血黄素为阴性，铁粒幼红细胞少见或不见。

中医辨证分型如下：

气血两虚型：乏力倦怠，眩晕，心悸，健忘，失眠，面色少华，舌淡，脉细。

肝肾阴虚型：眩晕耳鸣，甚则耳聋，口干咽痛，潮热颧红，目涩昏花，急躁易怒，肢体麻木，筋惕肉瞤，遗精腰酸，两足痿弱，舌红少津，脉弦细数或沉细。

脾肾阳虚型：面色萎黄或面色苍白，食少，神疲乏力，少气懒言，恶寒肢冷，腹中冷痛，肠鸣泄泻，五更泄泻，完谷不化，遇劳则发，腰背酸痛，遗精阳痿，多尿或不禁，舌淡胖边有齿印，舌苔白，脉虚弱或沉迟。

治疗缺铁性贫血，饮食的调养十分重要。缺铁性贫血的食疗原则有两点应注意：一是增加铁质及其他营养的摄入，二是促进这些物质的吸收。为了增加蛋白质、铁质、维生素的摄入，应尽量多摄入肉类，尤其是动物内脏和骨、血等血肉有情之品，多食用深绿色叶菜和黑色食品。当然，食物要多样化，经常变换花样，以增加营养，增进食欲。在配制药膳时，既要选用养血的药材，又要选用益气的药材，因为益气有助于养血。如果患者食欲不好，进食感到腹中作胀，可以选择一些健脾开胃、消化食积的食品作为辅食，如山楂、话梅、槟榔及酸甜的果汁，也可在饭前嚼食两个白蔻仁来理脾开胃。为了照顾患者的吸收功能，食品的加工宜多用蒸、煮、炖、煲、熬、烩，少用煎炸、熏烤，不宜过于油腻。当然，最重要的是注意饮食卫生。因饮食不洁造成腹泻、痢疾、寄生虫病，不但不能吸收到必要的营养，反而损害了健康，损害了原有的抗病力。

辨证食疗：

气血两虚型

（1）归芪蒸鸡

【组成】当归 20 克，炙黄芪 100 克，子母鸡 1 只。

【功能主治】补气养血。

【用法用量】鸡宰杀后，去净毛桩和内脏，洗净，将当归、黄芪装入腹内。腹部向上放入盆内，摆上葱、姜，加水及调料，上笼蒸约 2 小时取出。常服。

（2）归参炖母鸡

【组成】当归 15 克，党参 15 克，母鸡 1 只（约 1.5 千克）。

【功能主治】益气养血。

【用法用量】鸡宰杀后，去毛桩和内脏，洗净，将当归、党参放入鸡腹，置砂锅内，加入水及调料。将砂锅置武火上烧沸，改用文火煨炖，直至鸡肉炖烂即成。

（3）人参粥

【组成】人参 3 克，粳米 30 克，冰糖少许。

【功能主治】益气。

【用法用量】人参研末，粳米洗净，加冰糖少许。入砂锅内加水 400 毫升，以慢火煮至米开花粥稠时即可。每日早晨空腹食之。

（4）当归粥

【组成】当归 15 克，粳米 50 克，红枣 5 枚。

【功能主治】补血。

【用法用量】当归温水浸泡片刻后，加水煎取浓汁 100 毫升。去渣取汁。加入粳米、红枣、砂糖适量，再加水 300 毫升左右，煮至米开汤稠为度。每

日早晚餐空腹，温热顿服，10 天为 1 个疗程。

（5）黄芪粥

【组成】黄芪 20 克，粳米 50 克。

【功能主治】补气生血。

【用法用量】黄芪加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁。用粳米加水 300 毫升左右，煮至米花汤稠为度。食时可加红糖少许，每早、晚温热各服 1 顿，7～10 天为 1 个疗程。

（6）动物肝粥

【组成】动物肝（包括猪肝、牛肝、羊肝、鸡肝、鸭肝）100～150 克，粳米 100 克。

【功能主治】补肝养血。

【甲法用量】将动物肝洗净切成小块，入粳米及葱、姜、油、盐适量，加水约 100 毫升煮成稀粥，待肝熟粥稠即可食用。每日早晨空腹顿食。

（7）八珍粥

【组成】糯米 300 克，薏仁米 50 克，赤小豆 30 克，大红枣 20 枚，莲子 20 克，芡实米 20 克，生山药 30 克，白扁豆 15 克。

【功能主治】益气健脾。

【用法用量】先将薏仁米、赤小豆、芡实米、白扁豆入锅煮烂，再入糯米、大枣、莲子同煮。山药切小块加入煮烂为度。每日早晚食或当点心吃。

（8）补虚正气粥

【组成】人参 3～5 克（或党参 15～30 克），炙黄芪 30～60 克，粳米 100～150 克，白糖少许。

【功能主治】补气生血。

【用法用量】先将人参、黄芪切成薄片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，后改用小火煎成浓汁。取汁后，再加冷水如上法煎取二汁，去渣。将一、二煎药液合并，分 2 份每日早晚同粳米加水适量煮粥。粥成后，入白糖少许，稍煮即可。人参亦可制成参粉，调入黄芪粥中煎煮服食。3～5 天为 1 疗程，间隔 2～3 天后可续服。

（9）红薯粥

【组成】新鲜红薯 250 克，粳米 100 克，白糖适量。

【功能主治】益气健脾。

【用法用量】将红薯（以红紫皮黄心者最佳）洗净，连皮切成小块，加水与粳米同煮稀粥。待粥将成时，加入白糖，再煮片刻即可。酌量分食。

（10）龙眼肉粥

【组成】龙眼肉 15 克，红枣 3～5 枚，粳米 100 克。

【功能主治】补血健脾。

【用法用量】取连壳桂圆，剥去果皮，去核取肉 15～30 克（纯桂圆肉亦可），同红枣、粳米一并煮成粥。可加白糖少许。

（11）扶中糕

【组成】面粉 100 克，白术 20 克，茯苓 20 克，党参 10 克，陈皮 5 克，龙眼肉 20 克，山药 20 克。

【功能主治】益气健脾补血。

【用法用量】上述药食研末和成面团，上屉蒸成糕。也可将蒸好的糕放入烤箱，文火烤干，可作为点心，长期食用。

（12）强力烘蛋糕

【组成】鸡蛋 10 个，党参 30 克，黄芪 30 克，桂圆肉 30 克，精盐 40 克，湿淀粉 300 克，清水 400 克，熟猪油 500 克（耗油 400 克），味精 3 克，胡椒粉 2 克。

【功能主治】补气养血。

【用法用量】将党参、黄芪、桂圆肉烘干成粉末，鸡蛋打入大盆内，加精盐、味精、胡椒面、湿淀粉、中药粉末、清水，用竹筷调成较清的蛋糊状，备用。锅置文火上，入熟猪油 50 克，再将蛋糊倒入锅内，不断搅动，待浓时，将粘锅边的一层，用锅铲向四方炒拢成长方形，随即将蛋翻一面，划成长 3.5 厘米、宽 2.5 厘米的条方。最后将准备好的七成熟的猪油倒入锅内，用文火翻烘。待起泡，捞起盛入圆盘中即成。作点心，随意食用。

（13）参枣米饭

【组成】党参 10 克，大枣 20 个，糯米 250 克，白糖 50 克。

【功能主治】补气养胃。

【用法用量】将党参、大枣放在锅内，加水泡发后，煎煮半小时，捞去党参、大枣，留汤备用。糯米淘净，加水适量放于碗中蒸熟后扣在盘中，把枣摆在上面。再将参枣汤液加白糖搅匀煎成粘汁，浇在枣饭上即可。

（14）当归补血饮

【组成】黄芪 30 克，当归 6 克，莲子 10 枚，冰糖 15～30 克。

【功能主治】补气养血。

【用法用量】前 2 味共煎，取汁约半碗，去渣。莲子（去心）置另碗内，用清水适量发泡，再入冰糖。将碗置蒸锅内，隔水蒸 1 小时，然后将两碗饮汁兑匀即成。日分 2～3 次温服。

（15）鲤鱼补血羹

【组成】鲤鱼 1 条（约 500 克），桂圆肉 15 克，淮山药 15 克，枸杞子 15 克，大枣 4 枚（去核），黄酒 100 克。

【功能主治】补益气血。

【用法用量】将鲤鱼去鳞，取出内脏，去鱼腥。洗净后切成 3 段，置盅内待用。然后将洗净的淮山药、枸杞子、大枣、桂圆肉放入盅内，加沸水、黄酒各 1 杯，加盖蒸 3～4 小时即可。服汤吃肉。

（16）当归羊肉羹

【组成】当归 25 克，黄芪 25 克，党参 25 克，羊肉 500 克。

【功能主治】补气养血。

【用法用量】将羊肉洗净放入锅内，当归、黄芪、党参装入纱布袋内，扎好口，放入锅内。同时将葱、姜、食盐、料酒也放于锅内，加水适量。先将锅置于武火上烧沸，然后用文火煨炖至肉酥烂即成。食用时可加味精。饮汤食肉。

（17）菠菜猪血汤

【组成】新鲜菠菜 500 克左右，猪血约 250 克。

【功能主治】养血。

【用法用量】菠菜洗净，切成段。猪血切成小刀块。猪血先入锅加水煮开，然后加入菠菜（菠菜先用开水烫一下）一起煮汤。熟后稍加调味，即可食用。每日或隔日 1 次，连服 2～3 次。

肝肾阴虚型

（1）生地黄粥

【组成】生地黄汁 50 毫升（或干地黄 60 克），粳米 100 克，枣仁 10 克，姜 2 片。

【功能主治】滋补阴血。

【用法用量】用新鲜生地黄适量，洗净后切段，每次榨取生地黄汁约 50 毫升，或用于地黄 60 克，煎取药汁。先用粳米加水煮粥，煮沸后加入地黄汁、枣仁和姜，煮成稀粥食用。

（2）阿胶杞子粥

【组成】阿胶、杞子各 20 克，粳米 60 克。

【功能主治】滋补肝肾。

【用法用量】先煮粳米和杞子为粥后，加入阿胶，使其溶化，再煮二、三沸即可。以上量为 1 次量，日 1 次，以粥代食。可加糖调味。半个月为 1 疗程。

（3）动物肝粥

【组成】动物肝（包括牛肝、猪肝、羊肝、鸡肝、鸭肝）100～150 克，粳米 100 克。

【功能主治】补肝养血。

【用法用量】每次取动物肝洗净切成小块，加粳米及葱、姜、油、盐适量，加水约 100 毫升煮成稀粥，待肝熟粥稠即可食用。每日早晨空腹顿食。

（4）汽锅乌鸡

【组成】乌骨鸡 1 只，冬虫夏草 10 克，黄精 5 克，当归 5 克，熟地 5 克，党参 10 克。

【功能主治】滋补肝肾。

【用法用量】乌骨鸡洗净、切块，与上述药物以及玉兰片、冬菇、绍酒、盐等适量均放入蒸锅内，加少许清汤。用布将两锅之间的缝隙堵严，蒸 2～3 小时，即可食用。

（5）鱼鳔胶珠

【组成】黄鱼白脬 5 克。

【功能主治】补养阴血。

【用法用量】把黄鱼的白脬，炒炼成胶，再焙黄如珠。每次烊（开水浸泡）服 5 克，日服 2 次。

（6）二冬甲鱼汤

【组成】甲鱼 1 只，天门冬 15 克，麦门冬 15 克，枸杞子 5 克，百合 10 克，火腿 50 克，绍酒、葱、姜适量。

【功能主治】滋补肝肾。

【用法用量】甲鱼去头及内脏、爪、尾等，洗净放入锅中，兑水煮沸后，文火烧 20 分钟，取出剔去上壳和腹甲，切成 3 厘米段。将甲鱼段和上述原料均放锅里，加适量清汤炖煮，至甲鱼熟透。饮汤食肉。

（7）红烧龟肉

【组成】龟 1 只，菜油 60 克，黄酒 20 克，姜末、葱段、花椒、冰糖、酱油各适量。

【功能主治】滋阴补血。

【用法用量】将龟放入盆中，加热水（约 40℃），使其排尽尿，宰去头、足，剖开龟壳，去内脏，洗净，将龟肉切块。在炒锅中加油烧熟后放入龟肉

翻炒，再加姜末、葱段、花椒、冰糖等佐料，后以酱油、黄酒，加水适量，用文火炖至酥烂即成。佐餐食用。

（8）菠菜肝片

【组成】鲜猪肝 250 克，水发木耳 25 克，菠菜叶 50 克，绍酒 10 克，醋 5 克，食盐、淀粉、酱油各适量，葱丝、蒜片、姜粒各 15 克，汤 50 克，油适量。

【功能主治】滋养肝血。

【用法用量】将猪肝剔去筋洗净后，切片待用。然后将猪肝片中加入适量湿淀粉和盐少许，搅拌均匀。另把酱油、绍酒、盐、醋、湿淀粉和汤兑成滋汁备用。炒锅置武火上烧热放入油，烧至七、八成熟，放入肝片滑透，甲漏勺沥去余油，锅内剩油 50 克。下入蒜片、姜末略煸后下肝片，同时，将菠菜入锅内翻炒几下，倒入滋汁炒匀，下入葱丝，起锅即成。佐餐食用。

脾肾阳虚型

（1）羊肾膏

【组成】羊肾 2 对，熟地 30 克，红糖 1000 克。

【功能主治】温肾阳益精血。

【用法用量】将新鲜羊肾对半切开，去掉筋膜，洗净，切成丁状。和熟地一同加水适量，文火炖煮 1 小时后，取出滤液，余渣加水炖煮取汁。同法再取汁 1 次。合并 3 次滤液，文火浓缩成胶状，加红糖收膏。每次服 2 食匙，日 3 次，开水冲服。半个月为 1 疗程。

（2）羊乳粥

【组成】羊乳 250 克，粳米 50 克。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】将粳米加水煎煮为粥时，加入羊乳同煮，放糖调味。以上为 1 次量，日服 1 次，1 个月为 1 疗程。

（3）羊髓膏

【组成】羊髓、白蜜各 250 克，生甘草 50 克。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】将新鲜羊胫骨砸断，取出骨髓。先以 1000 毫升水煮甘草，取汁 500 毫升，然后加入白蜜及羊髓，煎煮半小时后过滤取汁，文火熬至饴糖状，放入砂罐贮存备用。以上为 1 疗程量，每次 2 食匙，日 3 次，开水冲服。

（4）胎盘炖猪肉

【组成】精猪肉 100 克，红枣 10 枚，胎盘半个。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】将胎盘漂洗干净，切成小块，配生姜 5 片同炒。然后加入切好的精肉、红枣，文火炖煮，加盐少许调味。以上为 1 日量，空腹连服 5 天为 1 个疗程。间隔 3 天，继续服用。

（5）参杞狗肉

【组成】狗肉 1000 克，党参 20 克，枸杞子 10 克，吐丝子 10 克，砂仁 5 克，陈皮 5 克，牛膝 15 克。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】先将诸料入砂锅如煎药法，煎煮 30 分钟后，倒出汤汁。将狗肉切成 3 厘米左右的方块，加酱油、糖、黄酒、葱姜、味精等调料，腌入

味，放入锅中，加汤汁及适量水，煮沸后，文火慢慢煨 1～2 小时，至狗肉烂熟，即可食。常服。

（6）杜仲酱鹅

【组成】鹅 1 只，黄酱 250 克，丁香 3 克，砂仁 3 克，甘草 2 克，杜仲 20 克，大茴香 3 克。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】鹅洗净，切成数块，用清水煮 2 小时。将其余食料均混合均匀。捞出煮过的鹅肉块放入诸料中，继续用微火煮 2 小时（要随时翻动）。临起锅时，放少量冰糖，使鹅肉不仅皮色光亮，且味道鲜美。待凉后切成小块即可食。常服。

（7）二黄蒸牛肉

【组成】黄牛肉 500 克，黄芪 30 克，熟地 15 克，当归 10 克，红枣 5 枚，米粉 100 克，嫩豌豆 100 克。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】将黄芪、熟地、当归烘干研成末。红枣去核剁成茸泥。豌豆、牛肉、香菜洗净；牛肉切成片，香菜切成短节。将酱油、姜粒、胡椒面、中药末与牛肉片拌匀，再加入米粉、枣泥、少量鲜汤调拌均匀。用豌豆垫底，牛肉放上面，入笼武火蒸沸后，文火缓缓蒸至牛肉熟透。取出，将酱油、香油兑成汁；先撒上花椒面、葱花（或加辣椒面），再淋上味汁即成。常服。

（8）归附烧仔鸡

【组成】乌骨仔鸡 1 只，制附片 30 克，当归身 20 克。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】将鸡宰后烫去毛，剖腹去内脏，剔除筋骨、脊骨，砍成小方块。姜葱洗净。附片、当归切片、洗净。炒锅置旺火上，下熟猪油 100 克，烧至六成熟，下葱姜、花椒稍煸一下，再放进鸡块，煸至发白、断血时，加酱油、精盐、肉汤、冰糖、当归、附片，煮沸，打去泡沫，改用小火煨至鸡肉熟软。加入胡椒、酒糟汁，共煮 2 小时左右，拣去葱、姜、当归、附片即成。酌量佐餐食用。

（9）芝麻枣仁虾糕

【组成】虾仁 200 克，猪肉 100 克，酸枣仁 15 克，远志 10 克，芝麻 150 克，鸡蛋 3 枚，面包片 24 片。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】将酸枣仁、远志烘干研末。虾仁、猪肉剁成茸。鸡蛋清、精盐、味精、胡椒面、湿淀粉和匀，搅成酱。芝麻洗净，晾干。鸡蛋黄、干淀粉调制成粉。将面包片两面分别抹上粉和酱，一面撒上芝麻，投入五成熟的油锅内炸成金黄色，捞起放条盘一端；另一端装上生菜（洗净后切成丝，用白糖、醋、香油调拌），即可食用。

3.血小板减少性紫癜的食疗

血小板减少性紫癜是较为常见的出血性疾病。根据病因可分为突发性和继发性，其中以继发性多见。突发性血小板减少性紫癜目前多被认为是一种与免疫有关的疾病。临床上可分为急性型和慢性型，急性型多见于儿童，慢性型多见于成人。继发性则继发于其他疾病，可发生于任何年龄组。

本病包括在祖国医学“血证”范畴之内。常见病因有：邪热入营血，火盛气逆，迫血妄行；阴虚内热，虚火蒸迫，血失安宁；情志郁结，心脾受损

或久病体弱、脾不统血，气不摄血；火热、气虚、外伤使血溢于脉外而留于肌肤或内脏，导致瘀血不去，出血不止。总的病机是各种因素使血液不能循环运行或损伤脉络而溢于脉外。

现代医学认为，血小板大部分产生于骨髓巨核细胞，血循环中血小板的平均寿命约为 8～12 天。发生血小板减少的原因，按其发病原理，大致可分为血小板生成低下、血小板破坏过多、血小板在脾内滞留和血小板被稀释四方面。

本病诊断依据：临床表现：自发性皮肤瘀点和瘀斑，粘膜和内脏出血；实验室检查：血小板计数减少及出血时间延长。

中医辨证分型如下：

实热型：病势急，病程短，出血量多，色鲜红，质浓稠。皮肤瘀斑色深，鼻衄，龈血，咯血，便血，心烦口干，喜冷饮，小便黄面灼热，舌红苔黄，脉弦数或滑数。

阴虚型：病势缓，病程长，反复出血，血量较实热型少，午后潮热，咽燥口干，手足心热，大便干结，舌红少苔，脉细数。

气虚型：病势缓而病程长，出血量多少不定，色淡质稀，面色㿠白，头晕，心慌，气短，神疲肢软，舌质淡胖，边有齿印，脉细弱。

血瘀型：除出血症状外，可见出血色褐，另有固定性疼痛，舌暗红或有瘀斑，脉弦。

辨证食疗：

实热型

（1）藕汁

【组成】生藕 1 个。

【功能主治】凉血止血。

【用法用量】生藕捣绞取汁一中盏，入生蜜适量，搅令匀。不计时候，分为 2 服。

（2）绿豆莲藕汤

【组成】莲藕 1 个（连节）。

【功能主治】清热凉血止血。

【用法用量】莲藕以绿豆入满其中空处，加水数碗，煎煮至熟。连汤带藕食之。

（3）芦根茶

【组成】鲜芦根 1500 克。

【功能主治】清热凉血止血。

【用法用量】鲜芦根水浓煎代茶频饮。

（4）白茅根竹蔗水

【组成】白茅根 50～120 克，竹蔗 100～300 克。

【功能主治】清热凉血止血。

【用法用量】洗净上药，共煎汁。代茶饮。

（5）白茅根粥

【组成】新鲜白茅根 250 克。

【功能主治】凉血止血。

【用法用量】新鲜白茅根去须和节间小根，洗净切碎，入砂锅内加水 300 毫升，煎至 200 毫升，去渣取汁。放粳米 50 克，再加水 300 毫升，冰糖适量，

煮至米花粥稠。每日 2 次，温服。

（6）荷叶粥

【组成】鲜荷叶 1 张，粳米 50 克。

【功能主治】清热止血。

【用法用量】方法有三：①以粳米 50 克，加水如常法煮稀粥，粥熟后以鲜荷叶 1 张盖粥锅上，约 10 余分钟即可移去荷叶饮服。②以鲜荷叶 1 大张，切细片，加水煎取药汁约 200 毫升，去荷叶渣后再加入粳米 50 克、冰糖适量，再加水如常法煮粥，粥熟食用。③以粳米 50 克、冰糖适量，加水先煮粥，煮至米开汤未稠时，调入干荷叶细末 20 克，改以文火再煮沸数次即可食用。每日 2 次。

（7）藕粥

【组成】新鲜藕 200 克，粳米 50～100 克。

【功能主治】凉血上血。

【用法用量】新鲜好藕洗净切成小块状，加入糯米，红糖适量，放砂锅内，加水 500 毫升，煮成稠粥。每日 3 餐温服。

阴虚型

（1）八汁饮

【组成】梨汁、荸荠汁、鲜苇根汁、麦冬汁、生地黄汁、藕汁、甘蔗汁、葡萄汁各适量。

【功能主治】清热养阴止血。

【用法用量】榨取上药为汁，和匀凉服。

（2）生地黄粥见“缺铁性贫血的食疗”。

（3）木耳粥

【组成】银耳 5～10 克（或黑木耳 30 克），粳米 100 克，大枣 3～5 枚，白糖或冰糖适量。

【功能主治】滋阴养胃，益气止血。

【用法用量】先以水将银耳浸泡半天，大米、红枣加水如常法煮粥。待煮沸后加入银耳（或黑木耳）煮成稠粥，再加白糖调匀即可食用。

气虚型

（1）黄芪粥见“缺铁性贫血的食疗”。

（2）藕粉糊

【组成】藕粉、白蜜适量。

【功能主治】益气健脾，开胃止血。

【用法用量】取藕粉加白蜜适量，水调服。1 日 2 次。

（3）羊骨红枣粥

【组成】羊胫骨 1～2 根（敲碎），红枣 20～30 个（去核），糯米 150 克。

【功能主治】益气健脾摄血。

【用法用量】上 3 者加清水如常法煮成稀粥，以糖调味服食。1 天内分 2～3 次服完。

（4）炖羊皮

【组成】鲜羊皮 1000 克。

【功能主治】益气健脾止血。

【用法用量】将鲜羊皮去毛洗净，切成小块，加水适量，文火炖煮，至

极烂后加糖调味。1 日 2 次，早晚空腹服用，1 周为 1 个疗程。

（5）炖猫肉

【组成】猫肉 1000 克。

【功能主治】益气健脾止血。

【用法用量】将猫肉洗净切片，加水煎煮成汤，酌加大蒜、葱、盐等佐料。分顿随量服用，1 日 2～3 次，1 周为 1 个疗程。

（6）菠菜粥

【组成】菠菜 100～150 克，粳米 100 克。

【功能主治】补血止血。

【用法用量】菠菜洗净，加粳米，如常法加水煮粥。注意菠菜先在开水中稍煮片刻，以除去草酸的苦涩味。常服。

（7）荠菜粥

【组成】新鲜荠菜 250 克，粳米 100 克。

【功能主治】益气健脾止血。

【用法用量】新鲜荠菜洗净，加粳米，如常法加水煮粥。每日早晚温热食用。

血瘀型

（1）花生桂圆肉

【组成】花生仁（带衣）50 克，桂圆肉 15 克。

【功能主治】活血止血。

【用法用量】上 2 药生吃。1 日 2 次，常服。

（2）花生炖猪皮

【组成】猪皮 50 克，带皮花生 30 克。

【功能主治】祛瘀止血。

【用法用量】取猪皮切成小块，和花生一同放入铁锅中，加水适量，文火煎煮，汤汁越稠疗效越好。每日 2 次趁热服用，可加少许红糖调味。1 周为 1 个疗程。

（3）鲜藕桃仁汤

【组成】桃仁 20 枚（去皮、尖），莲藕 1 块（带节）。

【功能主治】祛瘀止血。

【用法用量】上 2 药水煎，常服之。

（4）桃仁红枣粥

【组成】桃仁 150 克，红枣 20～30 个，带皮花生 50 克，糯米 150 克。

【功能主治】祛瘀止血。

【用法用量】桃仁去皮、尖，以水 1 大升，取汁，和红枣、花生、糯米共煮粥常服。

（5）落花生粥

【组成】落花生 45 克（不去红衣），粳米 100 克，冰糖适量，亦可加淮山药 30 克，百合 15 克。

【功能主治】祛瘀止血。

【用法用量】先将花生洗净后捣碎，加入粳米、山药片、百合片，同煮为粥。待粥将成时，放入冰糖，稍煮即可。

（6）鲜藕柏叶汁

【组成】鲜藕 250 克，侧柏叶 60 克。

【功能主治】祛瘀止血。
【用法用量】上 2 药洗净后，共捣汁，凉开水分次酌量冲服。
（7）田七末藕汁炖鸡蛋
【组成】鸡蛋 1 只，藕汁 30 毫升，田七未 3 克，冰糖或白糖少许。
【功能主治】祛瘀止血。
【用法用量】藕汁与田七未、蛋搅拌液共拌匀，再加冰糖或白砂糖，隔水蒸熟食。
（8）加味三七饮
【组成】三六 10 克，新鲜橙汁、藕汁各适量。
【功能主治】祛瘀止血。
【用法用量】三七末加入适量新鲜橙汁、藕汁，温开水冲服。常饮。
（9）加味槐花饮
【组成】槐花 10 克，赤小豆 10 克，粳米 30 克，红糖适量。
【功能主治】祛瘀止血。
【用法用量】先煮粳米、赤小豆，取米汤。将槐花研成未，调入米汤中，加红糖调味。
（10）田七炖鸡
【组成】母鸡肉 500～1000 克，田七 10～15 克。
【功能主治】祛瘀止血。
【用法用量】将三七研成粉未，鸡肉、葱洗净，将葱挽成结。锅置旺火上，入鸡肉，烧沸后，捞去血沫。加葱移至小火上炖至鸡肉熟软，再加田七粉、精盐，调味即成。酌量佐餐食用。
（11）加味生地黄粥
【组成】生地黄汁约 50 毫升（或用于品 60 克），鲜小蓟 30～40 克，莲藕汁 30 毫升，粳米 100 克。
【功能主治】祛瘀止血。
【用法用量】先煮粳米，煮沸后，加入生地黄汁和藕汁、鲜小蓟汁。或用于地黄、小蓟干品先同煎为汁，再与粳米煮粥。日分 2 次服。
4.过敏性紫癜的食疗
过敏性紫癜是较为常见的一种微血管变态反应性出血性疾病。本病在儿童和青年较多见。本病在祖国医学理论体系中属“血证”范畴。其病因病机急性发作时为热毒发斑，反复发作者为脾虚统血失司。
现代医学认为，本病病因归纳有 4 类：感染：细菌、病毒、寄生虫；食物：异体蛋白过敏；药物过敏；其他：植物花粉、昆虫咬伤等。其发病原理是由于小动脉与毛细血管对某些物质发生变态反应，引起毛细血管无菌性炎性变化。血管周围有中性粒细胞和嗜酸粒细胞浸润，可有血小板血栓形成，甚至发生坏死性小动脉炎。血管壁通透性增高，血液及淋巴液渗透至组织间隙，引起皮下组织、粘膜及内脏器官渗出性出血及水肿。血管炎可累及皮肤、胃肠道、关节和肾脏，引起相应的临床表现。
过敏性紫癜的诊断依据：紫癜：皮下瘀点、瘀斑和粘膜出血，血管神经性水肿或荨麻疹；腹痛、便血、关节肿痛常见；肾脏病；血小板计数和凝血功能无异常表现。
本病注意事项：寻找过敏源；忌海鲜、笋、羊肉、狗肉等热性食物。
中医辨证分急性发作期和慢性缓解期。临床特点如下：

急性发作期：病人多有大小不等的紫黑色斑块，低热烦渴，舌红尿赤。辨证为热毒发斑。

慢性缓解期：紫癜反复发作，乏力倦怠，面色少华，五心烦热，腰酸腿软，纳少便溏，心悸怔忡，舌淡苔白，脉细。辨证为气血两虚。

辨证食疗：

急性发作期

（1）乌梅汁

【组成】乌梅肉 20 个。

【功能主治】祛风收敛止血。

【用法用量】乌梅肉水煎 100 毫升。饭前分 2 顿服，每日 1 料，常饮。

（2）浮萍粥

【组成】鲜胡荽 15 克，红脬萍 15 克，绿豆 30 克。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】前 2 味煎水去渣取汁，绿豆煮粥。待粥将熟时，入药汁共煮至全熟。分 2～3 次服完。

（3）蝉衣粥

【组成】蝉衣去头足 6 克，粳米 30 克。

【功能主治】疏风清热。

【用法用量】先将蝉衣水煎去渣取汁，与粳米共煮为粥。1 日 1 料。

（4）荷叶粥见“血小板减少性紫癜的食疗”。

慢性缓解期

（1）芪归蒸鸡见“缺铁性贫血的食疗”。

（2）归芪炖母鸡见“缺铁性贫血的食疗”。

（3）八汁饮见“血小板减少性紫癜的食疗”。

（4）加味生地黄粥见“血小板减少性紫癜的食疗”。

5、白细胞减少症的食疗

白细胞减少症是由多种原因引起的一组综合征。当周围血液中白细胞计数持续低于 4，000/立方毫米，中性粒细胞百分数正常或稍减少，称为白细胞减少症（主要是中性粒细胞减少）。临床可无症状或有轻度乏力和感染等表现。如周围血液中白细胞计数低于 2，000/立方毫米，中性粒细胞极度减少，甚至完全缺乏，临床以发热、衰竭、口咽或直肠溃疡性损害为主要表现者，称为粒细胞缺乏症。

本病在中医学中属“虚劳”的范畴。病因病机多与气血亏虚、肝肾阴虚、脾肾阳虚有关。合并感染者表现为邪实正虚。

现代医学认为本病病因复杂：如化学因素，物理因素，感染因素，先天性或遗传性因素，疾病因素等均可引起白细胞减少。本病发病原理如下：粒细胞的生成、成熟障碍；粒细胞在血液或组织中破坏过多，超过骨髓的代偿能；粒细胞分布异常。

白细胞减少症一般没有特别的症状。有的患者有时疲乏无力，低热，盗汗，失眠，多梦等普通的不舒服。但这类患者抵抗力较差，在身体各部分发生感染时，不容易治愈，且容易复发。往往在这种时候检查白细胞，才发现患了这种疾病。

由于患者抵抗力差，居室要求阳光充足，空气流通，经常用 50%食醋蒸汽消毒房间。要避免皮肤感染，保持皮肤清洁，勤洗澡，勤换内衣，勤理发。

饭后漱口，加强口腔护理。饮食应注意补充丰富的营养，以高热量、高蛋白、高维生素的饮食为主，有助于促进血细胞的生长发育，提高细胞免疫功能。可选用禽蛋类、瘦肉、鱼类、动物肝肾、奶制品、豆制品以及新鲜蔬菜、水果、花生等。

中医在临床上一般将本病分为 3 型：

气血两虚型：面色苍白，神疲乏力，眩晕心悸，失眠健忘，舌淡苔薄，脉细。

肝肾阴虚型：腰酸背痛，足膝酸软，遗精耳鸣，口干咽燥，大便干秘，头晕目眩，急躁易怒，肢麻筋惕，脉弦细数，舌红少苔。

脾肾阳虚型：腰酸阳痿，畏寒肢冷，小便清长，大便溏薄，胃口不佳，少气懒言，神疲乏力，面色萎黄，舌淡胖，边有齿印，脉沉细或沉迟。

辨证食疗：

气血两虚型

（1）芪归蒸鸡见“缺铁性贫血的食疗”。

（2）补虚正气粥见“缺铁性贫血的食疗”。

（3）当归补血饮见“缺铁性贫血的食疗”。

（4）强力烘蛋糕见“缺铁性贫血的食疗”。

（5）当归羊肉羹见“缺铁性贫血的食疗”。

（6）黄芪灵芝炖鸡

【组成】黄芪 100 克，木灵芝 20 克，子母鸡 1 只。

【功能主治】补气养血。

【用法用量】鸡去内脏，洗净。将黄芪、灵芝塞入鸡腹，放入砂锅，加水及调料。砂锅先用武火煮沸，改用文火煨炖，直至鸡肉炖烂即成。

（7）灵芝酒

【组成】木灵芝 50 克，白酒适量。

【功能主治】扶正补血。

【用法用量】木灵芝切碎，用白酒浸泡。常服。

（8）灵芝粉蒸肉饼

【组成】灵芝粉末 3 克，猪瘦肉 100 克。

【功能主治】滋补强壮。

【用法用量】猪瘦肉切成小块，再剁成肉酱。加入灵芝粉末拌匀，再加入少量酱油调味，放入碗内，隔水蒸熟食用。

（9）归参鳝鱼羹

【组成】鳝鱼 500 克，当归 15 克，党参 15 克。

【功能主治】补益气血。

【用法用量】将鳝鱼去头、骨、内脏，洗净，切丝。将当归、党参用纱布包扎，加水适量，煎煮 1 小时。捞出药包，加盐和葱姜等调料适量，搅匀即成。分顿佐餐食用，喝汤吃鱼。

肝肾阴虚型

（1）阿胶杞子粥见“缺铁性贫血的食疗”。

（2）冬甲鱼汤见“缺铁性贫血的食疗”。

（3）红烧龟肉见“缺铁性贫血的食疗”。

（4）生地黄粥见“缺铁性贫血的食疗”。

（5）银耳羹

【组成】银耳 5 克，鸡蛋 1 个，冰糖 60 克，猪油适量。

【功能主治】益气养阴。

【用法用量】把银耳加温水泡发半小时，待其发透后，去蒂择净杂质，将银耳撕成片状，然后倒入锅内加水适量，置火上煎煮 2～3 小时，至银耳把烂为度。再将冰糖放另一锅内加水溶化。取一只鸡蛋倒出蛋清，兑入清水少许搅匀，再倒入冰糖汁在锅内搅匀，煮沸后将鸡蛋清糖汁倒入银耳内，加少许猪油即可。不定时适量服食。

（6）虫草炖水鸭

【组成】虫草 10 克，水鸭（绿豆鸭）1 只。

【功能主治】养阴益精。

【用法用量】水鸭宰杀后去毛及内脏，洗净。将虫草洗净放入鸭腹内，再将生姜片、葱白段一起放入鸭腹内，以竹签缝好切口。放盅内加水适量，再放入食盐、胡椒粉、绍酒适量，隔水蒸熟即成。饮汤食鸭肉。

脾肾阳虚型

（1）羊肾膏见“缺铁性贫血的食疗”。

（2）羊髓膏见“缺铁性贫血的食疗”。

（3）胎盘炖猪肉见“缺铁性贫血的食疗”。

（4）参杞狗肉见“缺铁性贫血的食疗”。

（5）二黄蒸牛肉见“缺铁性贫血的食疗”。

（6）芝麻枣仁虾糕见“缺铁性贫血的食疗”。

（六）内分泌系统疾病的食疗

1.概说

内分泌系统是由人体内分泌腺及某些脏器中内分泌组织所形成的一个体液调节系统，主要包括脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、胰岛等六个内分泌腺。内分泌系统是人体内重要的调节器官，它们不仅控制着体内各脏器的生理功能与物质代谢，而且调节着整个生命过程。现将其主要生理功能及病理特点作一简述。

（1）生理特点：激素，是由内分泌腺所分泌的化学物质，是具高效能的有机物，通过毛细血管和毛细淋巴管直接进入血液循环分布到全身，对某一特定的器官和组织细胞发挥特殊的生理作用。据统计，体内激素有 50 余种，近年来在医学不断发展的基础上，内分泌学也有了飞跃的发展。发现除了上述内分泌腺能分泌激素外，下丘脑的若干细胞群亦分泌着多种激素。在此选择介绍几种：

①生长激素：是由脑垂体所分泌的，具有促进整个体内各种组织及内脏器官生氏的作用。虽然我们知道机体生长是受多种因素影响的过程，但是生长激素乃是起关键作用的重要因素。经动物实验证实，给幼年动物切除脑垂体后，生长立即停止，如再给予补充生长激素，仍可继续正常生长。此外，生长激素还能促进蛋白质合成，增加钠、钾，钙、磷、硫等重要元素的摄取和利用，同时能通过抑制糖的消耗，加速脂肪分解，使能量来源由糖代谢提供转向脂肪代谢提供，有利于机体的生长与修复过程。

②甲状腺激素（T3、T4）：是由甲状腺所分泌的。其主要生理作用是促进物质与能量的代谢以及生长和发育的过程。甲状腺激素可提高大多数组织的耗氧率，增加产热，据统计 1 毫克甲状腺激素可增加产热 1000 千卡，效果非常明显。同时又参与糖、脂肪、蛋白质代谢，产生能量供机体使用。甲状腺激素对脑与长骨的正常发育至关重要，特别是出生后头 4 个月内影响最大。故现在对新生儿一般均要求测定甲状腺素的含量，以便及早发现呆小病，进行积极治疗。同时甲状腺激素还可直接作用于心肌，促进释放钙离子，从而激活与心肌收缩有关的蛋白质，增强心肌收缩力。

③胰岛素：是由胰岛β-细胞所分泌的，在调节机体代谢方面具有十分重要的作用。具体表现在：

对糖代谢的调节：当体内血糖浓度升高时，迅速引起胰岛素的分泌。胰岛素可使全身各个组织加速摄取、贮存和利用葡萄糖，从而使血糖水平下降，胰岛素是体内唯一能降血糖的激素。

对脂肪代谢的调节：胰岛素对脂肪合成和贮存起着非常重要的作用，它促进肝脏合成脂肪酸，然后运送到脂肪细胞贮存起来。胰岛素还促进葡萄糖进入脂肪细胞内，除用于合成脂肪酸外，更重要的是使其转化成甘油三酯贮存起来，供机体使用。

对蛋白质的调节：胰岛素对蛋白质的合成和贮存是不可缺少的，并作用于各个主要环节，如促进氨基酸进入细胞的主动运转，加速翻译过程，促进蛋白质的合成，抑制蛋自质的分解等过程。

由此可见，激素在人体生命活动中发挥着重要的生理功能，大致可归纳为以下几点：调节机体内物质的新陈代谢过程；调节细胞内外体液成分和理化因素的动态平衡；调节与控制机体的生长、发育、衰老和生殖机能；调节

各脏器的生理功能；增强机体对有害刺激的抵抗能力和环境剧变时的适应能力。

（2）病理特点：由于激素的种种重要生理功能，因而当人体某一内分泌腺及组织发生病理变化时，就会产生相应的一系列病证。比如生长激素的正常分泌有助于机体的生长发育，如果人年幼时缺乏生长激素，就将患“侏儒症”，而生长激素过多则发生“巨人症”。当成年后，长骨不再生长，此时如果生长激素过多，将刺激肢端骨、面骨等增生，出现典型的肢端肥大症，体内脏器如肝、肾等也将增大，产生内脏肥大的病理现象。又如甲状腺机能亢进，甲状腺激素分泌过多，产热增加，患者就会出现怕热、汗多、烦躁不安、喜怒无常、食欲亢进、心跳加快等一系列兴奋现象。而甲状腺机能低下，产热减少则出现恶寒喜热，记忆减退，说话和行动迟缓，表情淡漠，终日思睡等抑制状态。又如当胰岛素分泌缺乏时，血糖浓度就会升高，常常超过肾糖阈，于是糖自尿中排出，成为糖尿病，同时亦可造成血脂升高，引起动脉硬化，导致心脑血管系统的严重疾病。由于人体激素的广泛分布，因此内分泌与妇产科的月经、妊娠问题，小儿的生长发育问题，骨科，内科，外科和泌尿科等的关系都非常密切。在许多疾病的发病机理中，内分泌失调常常是其中一个重要因素，如高血压、溃疡病、肝硬化腹水、支气管哮喘及乳癌、前列腺癌等等疾病，在治疗中有些也采用激素治疗，效果明显，应用颇为广泛，但须严格掌握激素的剂量和使用方法。

（3）保健重，点及措施：已知内分泌与神经精神系统关系非常密切。当植物神经功能紊乱时，亦可引起内分泌失调，因此平素应该保持精神安宁，情绪稳定，避免紧张、激动、暴怒或忧郁烦闷等不良情绪的刺激，起居有常，提高睡眠质量，加强营养，避免暴饮暴食或长期饥饿，或过度运动和劳作，注意劳逸结合。在众多保健措施中，食疗不失为一个重要方法，可以针对性地辨证选择食品。如地方性甲状腺肿，是由于缺碘所致，那么就应多吃些含碘的食品，如海带、紫菜、海蜇等，尤其是在女性青春期、妊娠期、哺乳期、更年期及小儿更应多食含碘食物。而甲亢者则应选择鱼、蛋、乳制品等，以补充机体的消耗。平素的饮食均应以清淡而富营养为原则，避免辛辣的刺激。

2.甲状腺机能亢进的食疗

甲状腺机能亢进症系甲状腺分泌甲状腺素过多而引起的一组代谢增高和神经兴奋性增高的综合征。引起甲亢的原因有很多，最常见的是由于病人免疫功能紊乱所引起的功能亢进性弥漫性甲状腺肿。

甲亢多发于 20～40 岁的女性，发病常以生气、精神创伤为诱因，也有的在急性感染后发病。甲亢的主要症状是怕热多汗，易饥多食，大便次数增多，乏力，消瘦，心慌，心动过速，心律不齐，紧张兴奋，性情急躁，手颤，月经不调，眼球突出和甲状腺肿大等。

本病属于中医“肝火”、“瘿瘤”范畴，与情志抑制有关。本病临床表现均属虚中挟实症，实以气、痰、火为主，虚以阴虚为主。

临床辨证：

轻症：主要为肝郁痰结，燥火扰心，症见心烦易怒，心悸失眠，多伴咽梗如有炙脔，舌偏红，苔薄腻，脉滑弦。治以疏肝清心，化痰散结。

重症：主要为气郁痰结，燥火伤阴，症见面红，五心烦热，汗多，性急易怒，头昏心悸，手指震颤，苔薄黄，舌红或少津，脉细弦数。治以养阴泄火，化痰散结。

甲亢患者应适当地休息，饮食要富有营养，高热量、高蛋白、高碳水化合物和高维生素，但不宜大量用含碘高的食物和药物，如海鱼、海虾、海带、紫菜、虾皮及中药海藻、昆布等。烟、酒、浓茶和咖啡、羊肉、辣椒等辛辣、燥热刺激物应忌用。可以选用以下食疗方：

（1）绿豆海带汤

【组成】海带 30 克，绿豆 60 克，大米 30 克，陈皮 6 克，红糖 60 克。

【功能主治】清热解毒，消肿软坚。适用于青春期甲亢、缺乏碘的甲状腺肿大。

【用法用量】将海带泡软洗净切丝，锅内放清水，加入大米、绿豆、海带、陈皮煮至绿豆开花，加入红糖或白糖溶匀服食。不喜甜食者可酌加食盐调味。

（2）沙参玉竹鸭煲

【组成】沙参 30～50 克，玉竹 30～50 克，雄老鸭 1 只约重 2000 克，葱、姜、味精、盐各少许。

【功能主治】养阴补肺。适用于阴虚火旺的甲状腺机能亢进。

【用法用量】将鸭洗净，放入砂锅（或搪瓷锅）内，再放沙参、玉竹、葱、姜、清水，用武火烧沸后转文火焖煮 1 小时以上，使鸭肉烧烂。最后放盐、味精搅匀即成。

【组成】甘菊新鲜嫩芽 15～30 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【功能主治】清肝降火。适用于肝火旺盛的甲状腺机能亢进。

【用法用量】将甘菊洗净切细，粳米加水适量煮粥。食时加少量冰糖。

（4）双川米仁汤

【组成】川贝、川穹各 15 克，生米仁 30 克，冬瓜 60 克，食盐、味精少许。

【功能主治】利湿化痰。适用于痰湿凝结的甲亢。

【用法用量】先将川贝、川穹蒸汤去渣，然后加入米仁，待煮烂后再放入冬瓜。吃时加入少许盐及味精。

3.甲状腺机能减退的食疗

甲状腺机能减退症系由多种原因引起的甲状腺激素合成分泌不足所致的全身性内分泌病。其病因有多种，以甲状腺本身疾病引起占绝大多数，可起因于炎症，放疗或切除、碘代谢紊乱、药物、食物、遗传等。

本症临床表现取决于起病时间。当成年人缺少甲状腺激素时，主要影响代谢，从而影响脏器功能。由于全身代谢减慢，基础代谢率降低，耗氧与产热均减少，引起一系列症群如：畏寒、乏力、少言懒语、表情淡漠、精神萎靡、食少、腹胀、眼睑和颊部虚肿等。若发生于胎儿、婴幼儿，除全身代谢降低症群外，患者往往身材矮小，智力低下，严重者称克丁病。

本病属中医“水肿”与“虚劳”的范畴，为虚实兼挟之症。虚多因光天不足，后天失调，以致脏腑受损，尤以脾胃亏虚为主，或因手术所伤，元气受损，肾阳虚衰所致，实则为瘀血停滞。

临床辨证：

轻症：主要为脾阳不足，气血亏虚，症见神疲乏力，怕冷，食欲不振，腹胀，面色萎黄或虚胖，眼睑肿胀，全身浮肿，舌淡，苔白腻，脉沉缓或沉弱。治以温中健脾，益气补血。

重症：主要为阴阳气血俱虚，并兼有瘀血，症见腰酸肢冷，面色苍白，

面浮身肿，心悸，气促，耳鸣，耳聋，头发干枯；毛发稀少，月经量少，舌淡胖，苔白，脉沉细或沉迟无力。治以温阳益气，蠲饮养阴，补血化瘀。

本病应注意调摄精神、起居，注意气候寒湿变化，预防感冒，增加饮食营养，但又要吃容易消化的食物，不应过食甘肥等。在饮食中应适当补充含碘丰富的食物如海带、海藻、海蜇皮、紫菜、海鱼、海虾等，在地方性流行区域应坚持食用碘化盐。可以选用以下食疗方：

（1）银杞羹

【组成】银耳 10 克，杞子 10 克，冰糖 50 克。

【功能主治】养阴补肾。适用于先天性甲状腺功能不足。

【用法用量】将银耳水发后，文火炖烂，加入杞子、冰糖熬成羹状。

（2）补肾养肝汤

【组成】山药 30 克，猪腰 50 克，猪肝 50 克，熟地 10 克，首乌 10 克，杞子 10 克，鸡蛋 1 只，料酒、食盐、味精少许。

【功能主治】补肾健脾。适用于气血不足甲状腺机能减退。

【用法用量】先将熟地、首乌煎汁备用。将猪腰及肝切片以料酒、蛋清拌和后，在油锅内爆熟，然后将肝和腰片加入山药、杞子及熟地、首乌的药汁，煨至熟烂。加食盐和味精。

（3）海蛰拌金丝瓜

【组成】海蜇 50 克，金丝瓜 50 克，食盐、味精少许。

【功能主治】补肾养阴。适用于肾阴不足甲状腺机能减退。

【用法用量】先将金丝瓜煮开后，切开拉出丝，海蜇切丝，加入食盐、味精凉拌。

（4）海带粥

【组成】鲜海带 30 克，当归 9 克，粳米 50 克。

【功能主治】软坚散结，补血活血。适用于实症瘀血停滞甲状腺机能减退。

【用法用量】将当归煎汤去渣，放入切细海带及粳米煮成粥。

（七）新陈代谢和营养缺乏疾病的食疗

1.概说

营养和新陈代谢与人体的生命活动休戚相关。外来的营养物质从消化吸收到被人体所利用，再到其代谢的最终产物被排出体外，这个过程的任何环节的失常，都可能造成疾病。因营养物质摄取不足、过多或比例失调所致的疾病，称为营养病。因营养物质在体内代谢过程中某一环节失调所致的疾病称为代谢病。两者既可独立存在，又可相互影响。例如糖尿病（代谢病）可引起维生素 B1 缺乏（营养病），而维生素 D 缺乏（营养病）常引起钙磷代谢失常（代谢病）。因此，现将代谢病和营养病一并作简要叙述。

（1）生理特点

①营养物质的主要生理功能：人体日常生活所需的营养物质基本可归纳为七大类：蛋白质、糖类、脂类、无机元素、维生素、水和氧。它们各具有独特的营养功能，在新陈代谢过程中又密切相关，共同参与推动和调节生命活动。现择要介绍几种：

蛋白质：蛋白质是生命的物质基础，也是在所有生命现象中起决定作用的物质。蛋白质是构成一切细胞和组织结构的重要成分，以供机体的生长、更新和修补组织的材料，尤其在感染、外伤和手术的情况下，更需要大量蛋白质的补充和供给，以有利于创口的早日恢复。同时蛋白质参与构成酶、激素和部分维生素，在调节生理机能、催化代谢过程中起着十分重要的作用。还具有增强机体免疫力，维护神经系统的正常功能，参与遗传信息的控制和凝血过程，防止创伤后过度出血等种种重要功能。

脂类：脂类又分脂肪和类脂质两大类，在人体分布极广。脂肪是供给机体热能的主要原料，每克脂肪可供热能 9 千卡，高于蛋白质和碳水化合物，故将积存在机体内的脂肪称为“燃料仓库”。当饥饿或患病时，机体先消耗脂肪和糖元，提供热能，有利于保护蛋白质。皮下脂肪可滋润皮肤，防止体温扩散，在寒冷的环境中有利于保持体温。脂类是器官和神经组织的防护性隔离层，保护和固定重要的器官，避免机械摩擦，并使之能承受压力。类脂质又是细胞结构的基本原料，能促进生长发育，同时还可刺激胆汁分泌，协助脂溶性维生素的吸收和利用。

维生素：维生素的种类很多，习惯上按其溶解性分为两大类：溶于脂肪和脂溶剂而不溶于水的称为脂溶性维生素，包括维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K；溶于水而不溶于脂溶剂的称为水溶性维生素，包括维生素日族（B1、B6、B12 等）和维生素 C。维生素是维护身体健康所不可缺少的营养要素。例如维生素 A，能促进生长发育，维护骨骼健康及正常的嗅觉和听力，保护夜间视力，增强机体对疾病的抵抗力，对肿瘤细胞有抑制和抵抗作用。又如维生素 C，能增加大脑中氧的含量，激发大脑对氧的利用，提高机体对缺氧和低温的适应能力，减轻疲劳，提高效率，维护器官、肌肉、骨、牙的正常生理功能。此外维生素还具有抗感染和防病作用，能抑制细菌毒素的毒性，增加机体抗病能力，并能抑制癌细胞扩散，减轻抗癌药物的副作用，对防治癌症有良好效果。维生素 C 的另一重要功能是促进生血机能，帮助铁的吸收、叶酸的利用，还能协助某些氨基酸的代谢，减轻某些疾病所产生的色素沉着。

②营养物质的消化和吸收：当营养物质进入人体后，消化和吸收是物质

代谢的开始。食物在消化器官内（胃、十二指肠及小肠）与消化液混合，在消化酶及神经和激素的影响作用下，经过一系列的物理和化学变化，转变成简单的物质，如氨基酸、脂肪酸、水、盐、维生素等，一起被吸收入血，输送到各器官和组织细胞内。

③营养物质的代谢及排泄：吸收后的营养物质，一方面用作组织和细胞的组成部分，另一方面经分解提供能量。这个生化过程，与细胞的结构和功能密切相关，在细胞内酶控制下进行一系列合成和分解代谢过程，除同化、利用、产生能量外，最后生成水、二氧化碳及含氧物质等糟粕，经肺、肾、肠、皮肤排出体外。

（2）病理特点：在营养物质的摄取、消化、吸收、中间代谢和排泄中，由于种种原因，如口腔及胃肠道的疾患或由于精神因素等引起其中任何一环发生障碍，均有可能引起疾病。由于蛋白质供应不足，就会影响儿童的生长发育，使成年人的体质下降，患病率增高。特别在感染、外伤、手术等情况下，由于缺乏可供生长、更新和修补组织的蛋白质，就会使病员的伤口愈合减慢，病程迁延、恶化而影响康复。若由于脂肪代谢发生紊乱，缺乏必需的脂肪酸时，就会使生长停滞，生殖机能减退等慢性退行性病变；若因脂肪摄入过多，就会导致肥胖病，进而引起高脂血症、冠心病等心脑血管疾病。维生素虽在人体生理需要量极微，但大多不能在体内合成，因此必须经常由食物供给。如长期供给匮乏而无法满足生理需要，将导致物质代谢障碍而出现临床症状。如维生素 A 缺乏，可使人夜视力减退，暗适应能力下降而引起夜盲症。若维生素 A 摄入过多，在体内蓄积而引起中毒，婴幼儿表现为厌食、恶心、烦躁、皮肤搔痒、毛发稀疏、骨胳生长不正常；成人可出现烦躁、嗜睡、头痛、耳鸣、复视、皮肤干燥脱屑等病变。在一般正常情况下维生素 A 不致摄入过量，中毒现象多发生在长期过量地服用维生素 A 浓缩制剂的儿童，或在无医生监督下擅自大剂量服用天然维生素 A 以治疗痤疮等皮肤病而发生慢性中毒的成年人。若是因维生素 B 缺乏，最典型的病证是为脚气病，主要表现为神经肌肉方面的症状，如烦躁、健忘、肌肉酸痛等，亦可以心血管方面的症状为主。若是维生素 C 缺乏，常可出现牙龈、皮下、骨膜出血、牙齿釉质和骨骼发育不正常、齿龈肿胀、牙齿松动等一系列坏血病的症状。

（3）保健重点及措施：人们要获取所需要的营养物质，除少部分由体内合成外，大部分是通过食物来达到的。据统计，人类身体需要的营养素包括各类蛋白质、脂肪、糖类、各种维生素、各种矿物质、必需的微量元素等等共 42 种以上。能构成这 42 种物质的膳食，需要有多种多样的食物互相匹配构成，光靠某一种食物是无法满足身体营养需要的。

我们在日常膳食中的食物主要有两大来源：一是来自植物，如谷类、豆类、蔬菜水果类等；一是来自动物，如肉类、鱼虾类、蛋类、乳类等。由于每一种食物的营养成分不同，因而功用也不同。通常一天合理的膳食，应该包括：粮食类：最好粗细粮搭配，多种粮食混合使用；蛋白质类：包括各种瘦肉（如猪、羊、牛肉，或鸡、鸭、鹅及鱼虾蟹类、蛋类、乳类及大豆制品；蔬菜水果类：最好是新鲜的，其营养价值尤高；烹调油类。任何供给不足与供给过量，对身体都是有害的。

按照我国人民的生活习惯，在正常情况下一天三餐比较合理。两餐之间的时间不宜太长，一般以 4～6 小时为宜，各餐的数量应适合劳动和生理需要。“早餐吃饱，中餐吃好，晚餐吃少”有其一定的道理。因早餐一般食欲

较差，加之早晨时间紧张，容易使人忽略，但为了满足整个上午工作的需要，尤其是从事体力劳动的需要，最好是摄入足够的热能并提高饮食质量。午餐前后都是工作时间，占全天的热能消耗较多，应多吃些富于蛋白质和脂肪的食物。晚餐因夜间活动少，热能消耗不大，如过多进食难以消化的蛋白质和脂肪，容易影响睡眠，还容易使胆固醇在血管壁沉积，故晚餐的热能要稍低，以清淡为宜。

尤其重要的是要保持食物的清洁卫生，防止食物交叉感染，讲究饮食科学化，尽量减少营养素的损失。同时要养成良好的进食习惯和生活卫生习惯，例如营造一个良好的用餐环境，保持愉快的情绪，三餐定时，细嚼慢咽，保证充足的睡眠、适量的运动、正常的排泄等等。

2.糖尿病的食疗

糖尿病是一组病因和发病机理尚未完全阐明的内分泌一代谢疾病，以高血糖为其共同的主要标志。临床上可见烦渴、多饮、多食、多尿、疲乏、消瘦等。但不少病人并无上述症状，仅于体检或出现合并症时才被发现。糖尿病严重时可发生酮症酸中毒，或其他类型的急性代谢紊乱。常见合并症有急性感染动脉粥样硬化，肾和视网膜微血管病变及神经病变等。临床分为Ⅰ型胰岛素依赖型，多发生于青少年；Ⅱ型非胰岛素依赖型，多发生于 40 岁以上中老年人，病人多数体型肥胖。

本病属于中医“消渴”范畴，其病因为先天不足，与后天七情、饮食、劳倦、房劳、外感等方面有关。本病以阴虚燥热为主要病机，其中以阴虚为本，燥热为标，可分为上焦、肺燥，中焦、胃热，下焦、肾虚。

临床辨证：

阴虚燥热型：症见口干，目涩，舌燥，烦渴多饮，尿频量多，多食易饥，疲乏，消瘦，大便秘结，舌质红或绛，苔黄或薄黄少津，脉弦滑或弦数。治以滋阴清热，生津止渴。

气阴两虚型：症见多饮善饥，多尿现象常间断出现，或渴不多饮，或夜尿多，舌淡红，苔白而干，脉沉细无力，或带数。治以益气养阴。

糖尿病的防治最主要的是控制饮食，需要长期坚持，不论糖尿病类型、病情轻重或有无并发症，也不论是否应用药物治疗，都应严格控制，适当减少碳水化合物，增加蛋自质、脂肪及粗纤维食物。进餐要定时定量，忌食肥甘厚味、严禁烟酒、辛辣刺激之品。注意运动，劳逸适度，保持情绪稳定。可以选用以下食疗方：

（1）葛根粥

【组成】葛根 30 克，粳米 100 克。

【功能主治】消热生津，除烦止渴。适用于以燥热为主的糖尿病。

【用法用量】将葛根切片加水磨成浆，沉淀，取其淀粉晒干或用葛根磨成粉。粳米淘净加适量水，武火煮沸后文火煮至半小时加葛根粉，煮至半烂成粥。

（2）菠菜银耳汤

【组成】菠菜（留根）100 克，银耳 50 克，味精、食盐少许。

【功能主治】滋阴润燥，生津止渴。适用于脾胃阴虚为主的糖尿病。

【用法用量】将菠菜洗净，银耳发泡煮烂，放入菠菜、盐、味精煮成汤。

（3）枸杞鸡蛋糕

【组成】枸杞子 10 克，鸡蛋 2 个，味精、食盐少许。

【功能主治】补肾滋阴，益肝明目。适用于肾阴虚为主的糖尿病。

【用法用量】把蛋去壳打入碗内，放入洗净的枸杞和适量的水及味精、食盐少许，用力搅匀，隔水蒸熟。

（4）黄芪山药炖鸡

【组成】生黄芪 30 克，淮山药 30 克，母鸡 1 只，料酒、酱油少许。

【功能主治】补肾滋阴，益肝明目。

【用法用量】母鸡洗净放入黄蔑加酒及酱油，煮到 8 成烂，再放山药煮烂。去黄芪，吃山药和鸡。

另外，南瓜当主食常服，黄鳝每日 60～90 克，作菜肴，1 月后可见血糖下降，尿糖减少。

3.低血糖病的食疗

低血糖病是血糖浓度低于正常的一种临床现象，病因多种，发病机理复杂，是血糖来源（生成）不足或利用过度的结果。其临床表现为心慌、心悸、饥饿、软弱、肢体震颤、皮肤苍白、出汗、心率增加、血压稍升高，严重的可见精神失常、癫痫佯抽搐、瘫痪，甚至昏迷等低血糖症群。常在饥饿和运动后出现，多见于清晨空腹时或下半夜发生，少数病人也可见于午饭前。

本病中医属“眩晕”、“厥症”范畴。其病因多为平素体虚、过度劳累、睡眠不足或饥饿受寒、失血，也可与饮食、精神等因素有关。

临床辨证：

阳气虚衰，阳气不足，不能上承：症见畏寒肢冷，面色苍白，倦怠喜卧，四肢浮肿，筋脉拘挛，便搪，苔白滑，脉沉弦或沉弱。治以益气回阳。

肝肾阴虚，虚风内动，蒙蔽清窍：症见头眩目干，腰膝酸软，咽喉干痛，心悸，盗汗，五心烦热，大便于结，甚则眩晕欲仆，头痛如掣，肢麻震颤，手足蠕动，语言不利，步履不稳，舌红，脉弦细数，治以滋阴熄风。

中气虚弱，中气不足，肝气上逆：症见头晕目眩，少气懒言，呕逆，自汗，倦怠乏力，舌淡，苔薄白，脉虚细无力。治以补中益气，平肝降逆。

对功能性低血糖症，应对病人说明本病性质，给予精神安慰，做好解释工作；鼓励病人进行体育锻炼，避免过度劳累；调节饮食及饮食结构，并适当提高蛋白质、脂肪含量，减少食糖量，少量多餐，进较干的食物，避免饥饿。此外，在食物中加入纤维多的蔬菜，有一定帮助。可以选用以下食疗方：

（1）补虚正气粥

【组成】黄芪 30～60 克，人参 10 克（或党参 15～30 克），粳米 100 克，白糖少许。

【功能主治】益气健脾，补虚固本。适用于中气虚弱为主的低血糖。

【用法用量】先将黄芪、人参（或党参）切成薄片，用水浸泡约半小时，入锅，煮沸后用小火煮 1～2 小时，取汁去渣。再放入粳米煮成粥。食时可加白糖。

（2）炖白木耳肉

【组成】白木耳 15～30 克，瘦肉（猪、羊、牛肉皆可）适量，大枣 10 枚，味精、食盐少许。

【功能主治】补中益气，滋养健身。适用于肝肾阴虚为主的低血糖。

【用法用量】先将白木耳泡发后与瘦肉、大枣同煮至烂熟。加入少许盐、味精即可。

（3）仙灵当归羊肉煲

【组成】仙灵脾 12 克，当归 9 克，羊肉 150 克，料酒、味精、食盐少许。

【功能主治】温补肾阳。适用于阳气虚衰的低血糖。

【用法用量】先将仙灵脾、当归蒸汤去渣。把羊肉放在煲内加入药汤、料酒，偎至烂熟，加入味精、食盐。

4.脚气病的食疗

维生素 B1 又名抗脚气病维生素，故各种原因引起的维生素 B1 缺乏，如在洗濯或蒸煮时米中维生素 B1 的流失，少吃肉类及其他含维生素 B1 较高的副食品，或由于酗酒、各种肠道或其他疾病所引起的摄入过少，慢性腹泻、肠结核等引起的吸收障碍，长期发热及其他慢性清耗性疾病，甲状腺机能亢进时维生素 B1 需要增加等，均可作为诱因。

临床症状：患者先有疲乏软弱、小腿沉重，肌肉疼痛，头痛，失眠，食欲减退，体重减轻等，以后相继出现神经系统、心血管系统症状，如行走困难肌肉萎缩，下肢浮肿，心悸，气促，健忘综合征等。

本病中医属“脚气”范畴，多以饮食失调，脾胃受伤或肾精亏虚，感受水湿之气等内外邪所致，且互为因果。本病属本虚标实，病位在脾可累及心、肺、肝、肾等脏器。

临床辨证：

湿脚气：以水肿和心脏症状为主，症见心悸，气促。水肿多起于下肢，可遍及全身，浆膜腔积液、可发生在心包腔、胸腔和腹腔。治以健脾除湿、温经通络。

于脚气：以神经症状为主，症见上行性对称性周围神经炎，出现运动和感觉障碍，早期腿酸无力、下肢沉重、踝及足麻木和有的痛感、肌肉压痛，其后下肢症状加重，动作受阻等。治以养清消热解毒或温肾助阳，祛寒通络。

维生素 B1 缺乏患者，需改善饮食营养。维生素 B1 存在于许多食物中，而谷类多贮存于外胚层中，因此淘米和洗菜时不宜在水中浸泡太久；菜汤要保留食用，煮菜、煮粥、煮豆时不宜加硷，避免维生素 B1 从米汤成菜汤中损失；适当增加豆类及豆制品，多食糙米类、麦类；食物来源多样化，新鲜食物代替腌制食物。若有浮肿和心力衰竭时，应予低盐饮食或无盐饮食，少吃甜食，应戒酒。可以选用以下食疗方：

（1）糠粞饼

【组成】糠粞 500 克，红糖 200 克。

【功能主治】养心健脾，除湿。适用于湿脚气病。

【用法用量】用糠粞和水加糖做成团于或饼蒸熟。

（2）赤小豆红枣汤

【组成】赤小豆 50 克，花生米（带衣）50 克，谷麦芽各 50 克，红枣 10 个，白糖少许。

【功能主治】温肾健脾利水。适用于湿脚气病兼有浮肿。

【用法用量】将赤小豆、花生米、谷麦芽、红枣加水煮汤至熟烂，再放糖少许。

（3）猪肝绿豆粥

【组成】猪肝 100 克，绿豆 30 克，大米 200 克，味精、食盐少许。

【功能主治】益肝清热利湿。适用于于脚气病。

【用法用量】先煮绿豆稍烂后加入米，最后再加猪肝、味精、食盐。

（4）栗子煨鸡

【组成】栗子 250 克，母鸡 1 只，料酒、酱油少许。

【功能主治】健脾补肾。适用于于脚气病。

【用法用量】将栗子去壳，一切为二，母鸡洗净切成块，加料酒、酱油煨蒸至熟烂。

5.坏血病的食疗

维生素 C 是一种抗坏血病的维生素，故各种原因如食物中长期缺乏新鲜水果、蔬菜，嗜酒偏食，或长期感染对维生素需要量增多时所致的维生素 C 缺乏均可引起坏血病。

临床症状：主要为出血及骨骼变化，结缔组织细胞增生，毛细血管壁通透性增加，可见倦怠、乏力、精神抑郁、虚弱、厌食、面色苍白、牙龈肿胀出血，并可因牙龈及齿槽坏死而致牙齿松动、脱落，骨关节肌肉疼痛，皮肤瘀点、瘀斑，毛囊过度角化、周围出血；小儿可因骨膜下出血而致下肢假性瘫痪、肿胀、压痛明显、髓关节外展、膝关节半屈、足外旋、蛙样姿势。

本病属于中医“衄血”范畴，主要由于肺胃热盛迫血妄行，或肝肾阴虚，损伤脉络，或气虚不能摄血，血液不循常道等。

临床辨证：

实证：症见全身点状出血，皮肤瘀点或瘀斑，还可见肌肉、关节、腱鞘等处出血，甚则内脏、粘膜出血，如鼻衄、齿衄、血尿等；或者口渴、便秘；舌红，苔黄，脉数。治以清热凉血，止血。

虚证：症见上述症状反复发作，病程较长，神疲乏力，头晕，目眩，面色苍白或萎黄，食欲不振；舌淡，苔薄，脉细；治以补血益气。

本病应多食含维生素 C 丰富的食物，如柠檬、柑桔、山楂、苹果、草莓、小白菜、黄瓜、西红柿等新鲜瓜果蔬菜；改进烹调方法，减少维生素 C 在烹调中的损失；在患病、手术前后、吸烟、口服避孕药时，南北极地区工作者及人工喂养儿均应适当增加维生素摄入量。可以选用以下食疗方：

（1）菠菜粥

【组成】菠菜 100～150 克，粳米 100 克。

【功能主治】补血止血。适用于坏血病、衄血。

【用法用量】先将菠菜洗净后在开水中稍煮片刻，随即捞出，放入粳米。将菠菜切细等粥煮好后加入。

（2）小白菜炖豆腐

【组成】小白菜 200 克，豆腐 50 克，姜 2 克，油、酱油、味精、食盐少许。

【功能主治】生津润燥，益气和中。适用于虚证的坏血病。

【用法用量】将小白菜洗净切成 3 厘米的小段、豆腐切成块、熬热油锅后先偏姜，放入小白菜略炒并加入酱油，再放上豆腐加水盖过白菜，再放少许味精、盐。

（3）山楂烧栗子

【组成】山植与栗子肉各 60 克，白糖 30 克。

【功能主治】补肾，健脾，养血。适用于虚证的坏血病。

【用法用量】把山植与栗子肉一起放锅内，加水煮烂，白糖调匀。

（4）柠檬茶

【组成】柠檬 1 只，白糖适量。

【功能主治】健胃消食，生津。适用于实证的坏血病。

【用法用量】把柠檬一只切成薄片，加糖适量，浸汁隔数小时或 1～2天，冲开水饮服。

（八）泌尿系统病症的食疗

1.概说

泌尿系统由肾、输尿管、膀胱和尿道 4 部分组成。肾不断产生尿液，经输尿管流入膀胱，暂时储存，当蓄积到一定量时，经尿道排出。

（1）生理特点：人体有左右两个肾脏，位于腹后壁前方脊柱的两旁，每个重约 125～150 克，占体重的 0.4～0.5%。肾脏是主要的排泄器官，对调节和维持人体内内环境中体液的量和成分有重要作用。肾脏的解剖生理单位称为肾小单位（或称肾单位），每个肾有 100 多万个肾小单位。每个肾小单位由肾小球和肾小管构成。肾小球（或称肾小体）位于肾皮质内，是肾小单位的起始部分，由血管球和球囊组成，血管球旁有血管球旁器，能分泌肾素。肾素在正常情况下作用不显，当肾脏缺血、缺氧时，肾素分泌增高，可引起血压升高，这是肾性高血压的原因之一。肾小管是一条连接球囊的细长管道，迂回曲折，分为近曲小管、髓袢和远曲小管 3 部分。肾小球有过滤作用，肾小管的主要作用是对原尿进行重吸收。

输尿管是细长的肌性管，起自肾盂，开口于膀脱底，长约 25～30 厘米。输尿管全长有 3 处狭窄，一是在肾盂下端，二是平骨盆上口处，三是在膀胱壁内。肾结石下行时容易留在这些狭窄处，从而引起腰部剧痛（绞痛），并向会阴部放射。

膀胱是囊状的储尿器官，正常容量为 350～750 毫升，通常储尿达 400 毫升时，便可产生尿意。

男、女性的尿道在功能上和形态上都不相同。女性尿道短而宽，专门排尿，这是女性易患尿路感染的一个原因。男性尿道除排尿外，还有排精的作用。

机体在新陈代谢过程中产生很多代谢产物，其中有些含氮化合物和盐类，对身体有害或无用，应及时清除。这些物质绝大部分需要经过泌尿系统以尿的形式排泄。肾不仅具有分泌尿液，排出代谢废物、毒物和药物的作用，而且还能调节体内水和渗透压，调节电解质浓度及总量，调节酸硷平衡，调节血压和分泌红细胞生成素等，以保持人体内环境的相对平衡。

（2）病理特点：肾脏疾病的症状大致可分为 2 类：一类是各种疾病的特殊症状，如肾盂肾炎有尿路及全身感染症群，肾结石有尿路梗阻等症群，胶原性及过敏性紫癜疾病有全身及皮肤表现等，各有其特征性。另一类是肾脏病变所引起的表现，如浮肿、高血压、血尿以及肾功能衰竭时出现的尿毒症等。

引起肾脏疾病的原因很多，内科中常见的病因有：

变态反应性疾患：包括急、慢性肾小球肾炎、过敏性紫癜、系统性红斑狼疮及其他胶原性疾病所引起的肾脏病变。

感染：包括细菌性感染，如肾盂肾炎、肾结核和败血症，亚急性细菌性心内膜炎所引起的局灶性肾炎，病毒引起的流行性出血热，疟原虫引起的肾病综合征等。

肾血管病变：肾小动脉硬化症、肾硬化症、肾血管性高血压和少见的肾静脉血栓形成所致的肾病综合征。

代谢异常及先天性疾患：如肾结石、糖尿病性肾小球硬化症、肾淀粉样变、肾小管性酸中毒、多囊肾及范可尼氏综合征等。

药物、毒素和严重循环衰竭对肾脏的影响：如多种原因引起的急性肾功能衰竭。

原因未明：如类脂性肾病。

祖国医学对肾脏疾病早有记载，远在两千多年前的《内经》里有“肾病者，腹大胫肿、咳喘身重、寝汗出、憎风”，“诸湿肿满，皆属于脾”，“其本在肾，其末在肺，皆积水也”的记载，已明确指出水肿的发生与肺、脾、肾三脏的密切关系。当然中医所说的肾与现代医学的肾脏概念不完全相同。

在肾脏疾病（如急性肾炎、急性肾盂肾炎、肾石病）的急性早期并不出现“肾”病证候（指“肾阴”、“肾阳”），如急性肾炎多归之于外感风邪，肺气不宣，或称之为风水（阳水），急性肾盂肾炎多归之于下焦湿热。但到慢性阶段，则常有“脾虚”及“肾虚”症状，治疗上就要按扶正法邪，攻补兼施的原则。如慢性肾盂肾炎常在清热利湿时加用健脾补肾药物，可改善机体抗病能力而加强清热利湿的效果。而肾石病久病以后，加用补肾药物可避免耗散正气之弊，提高排石的疗效。至于慢性肾炎，近年来中西医结合治疗取得了一些可喜的成绩。

（3）保健重点及措施：综上所述，引起泌尿系统疾病的病因很多，针对病因进行防治能减少发病。预防感染，祛除病因，适当活动，增强体质，提高免疫力，改善机体的防御机能和合理、科学的饮食，是防治泌尿系统疾病的保健重点。对于尿路感染、肾石症应该增加饮水，以利于控制感染、排出结石。有些药物对肾脏有损害，因此应避免长期、大剂量地服用这类药物，或者在服用时应增加饮水以减轻对肾脏的损害。

食疗会有助于肾脏疾病的治疗、保养和康复。这里着重介绍肾炎的食疗、尿路感染的食疗（肾盂肾炎）、肾结石的食疗，对有这类肾疾的患者提供一些简便、实用的保健饮食，以利于早日康复。

2.肾炎的食疗

肾炎是原发性肾小球肾炎的简称，是以双侧肾脏肾小球病变为主的一种肾的原发性疾病。在病因学方面，急性肾炎中不少病人的发病与链球菌感染有关，但其他型的肾炎特别是慢性肾炎的病因，大多不明。对肾炎的发病机理还不清楚，从病人尿内可检出纤维蛋白的降解产物（FDP），和有时用消炎痛、阿斯匹林等抗炎药物能控制蛋白尿等事实，提示肾炎发病机理中有炎症因素，但对于炎症系因肾脏受刺激后的非特异性反应，还是免疫引起的特异性病变，尚难肯定。目前盛行用免疫反应来解释肾炎的发病。

肾炎共同的临床表现主要是蛋白尿、管型尿、血尿、水肿、高血压，或有肾功能衰竭。根据临床表现，肾炎大致属于“水肿”、“淋病”、“尿血”、“虚损”等范畴内。中医认为肾炎多由风邪外袭，或冒雨涉水，居处潮湿，或劳倦过度等因素，导致三焦气化功能失司所引起。急性肾炎多由风湿外邪侵袭，致使三焦阻滞，其病变部位偏在肺卫。慢性肾炎或由急性肾炎转变而来，或因内伤而发，其病变部位偏在脾肾。肾炎从中医辨证并不限于肾，肾炎早期多属实属热，病主要在肺、小肠、膀胱，到了后期，出现正虚时，才关系到肾，而且“肾多虚证”。

中医辨证肾炎可分 5 型：

外邪犯肺、三焦阻滞、下焦湿热、邪迫血分型（急性肾炎）：恶寒发热，头痛咽痛，咳嗽气喘，头面四肢浮肿，尿少赤涩，大便干燥，苔薄白或薄黄，脉细滑或紧数。

肺失宣降、脾运不健型（慢性肾炎，复感外邪）：恶寒发热，咳嗽或喘，胸闷咽痛，有汗或微汗，高度浮肿，以头面为重，腹胀便溏，纳差少尿，苔薄白，脉滑数。

脾肾两虚、精气外泄型（慢性肾炎，以蛋白尿为主）：面色苍白无华，神疲体倦，腰酸膝软，尿有蛋白，舌质淡，脉虚弱乏力。

肝脾肾虚、水湿泛滥、精血亏虚型（慢性肾炎，以水肿为主）：面色苍黄，全身皖亮，高度浮肿，腹胀如鼓，尿量极少，神疲怕冷，肢体麻木，便溏次频，苔薄白质淡胖，边有齿痕，脉沉细或沉缓。

肝肾阴虚、肝阳上亢型（慢性肾炎，兼高血压症）：头晕头痛，视物模糊，耳鸣，五心烦热，口干欲饮，夜寐不安，腰酸腿软，苔白质红，脉弦细数。

辩证食疗：

外邪犯肺、三焦阻滞、下焦湿热、邪迫血分型

（1）黑鱼汤

【组成】黑鱼 1 条，茶叶 6 克。

【功能主治】清热祛风，补脾利尿。用于急性肾炎。

【用法用量】黑鱼去腮内脏洗净，腹内加入茶叶，丈火煮 1 小时。喝汤吃鱼。

【注意事项】宜淡食。

【按】黑鱼性寒味甘，功能补脾利水，去瘀生新，清热，祛风。茶叶性凉味苦甘，功能清热，解渴，消食，利尿，化痰，止痢，解毒。

（2）茅根车前茶

【组成】茅根 60 克，车前草 60 克，绿茶 1 克。

【功能主治】清热利尿，凉血止血。用于急性肾炎。

【用法用量】茅根、车前草水煎 20 分钟，加绿茶。分 2 次服，日服 1 剂。

【按】茅根性寒味甘，功能清热利尿，凉血生津，止血。车前草性寒味甘，功能清热明目，利尿法痰。茶叶性凉味苦甘，功能清热，解渴，消食，利尿，化痰，止痢，解毒。

肺失宣降、脾运不健型

赤豆杏仁姜粥

【组成】赤豆 100 克，杏仁 20 克，粳米 50 克，姜 7 片，红糖适量。

【功能主治】解表宣肺，运脾消肿。用于慢性肾炎，复感外邪。

【用法用量】杏仁去皮尖碾碎和生姜水煎去渣留汁，入赤豆兑水先煮半烂，再入粳米煮粥，粥熟放红糖适量。l 日服完，每日 1 料。

【按】赤豆性平味甘酸，功能行水消肿，解毒排脓。杏仁性温味苦，功能止咳定喘，润肠通便。粳米性平味甘，功能补中健脾，养阴生津，明目益智，坚肠止泻。姜性微温味辛，功能发汗解表，温中止呕，温肺止咳。红糖性温味甘，功能补中缓肝，和中散寒，活血祛瘀，清热解毒。

脾肾两虚、精气外泄型

葡萄三子粥

【组成】葡萄 30 克，拘妃子 15 克，菟丝子 15 克，金樱子 15 克，鹿角霜 10 克，粳米 50 克。

【功能主治】健脾固肾，滋阴助阳。用于慢性肾炎以蛋白尿为主者。

【用法用量】将枸杞子、菟丝子、金樱子水煎去渣留汁，加入葡萄、鹿角霜、粳米兑水煮粥。可分 2 次服完，连食 1～3 周。

【按】葡萄性平味甘酸，功能滋阴生津，补益气血，壮腰强筋，利湿通淋。枸杞子性平味甘，功能补肾益精，养肝明目。菟丝子性微温味甘酸，功能补肾固精，养肝明目。金樱子性平味酸涩，功能收涩，固精，止泻。鹿角霜性温味甘咸，功能固肾壮阳，敛精止血。粳米性平味甘，功能补中益气，健脾除湿。

肝脾肾虚、水湿泛滥、精血亏虚型

泥煨鲤鱼

【组成】鲤鱼 1 条（500 克左右）.黄芪 30 克，肉桂 3 克，阿胶 15 克，鹿角胶 15 克。

【功能主治】益肝，补脾，温肾，填精养血，利尿消肿。用于慢性肾炎水肿不退者。

【用法用量】鲤鱼剖腹留鳞，去肠杂、腮，洗净，将黄芪、肉桂、阿胶、鹿角胶填入鱼腹中，用纸将鱼包严，以棉线扎紧，外面糊上一层和匀的黄泥，将其置于烧柴禾的炉灶火灰中煨熟。剥去封泥，揭纸，淡食鱼肉。l 日吃完，常食。

【按】鲤鱼性平味甘，功能开胃健脾，利尿消肿，清热解毒，止咳平喘，下乳安胎。黄芪性微温味甘，功能补气升阳，固表止汗，托毒排脓，利水消肿。肉桂性大热味辛甘，功能温中补阳，散寒止痛。阿胶性平味甘，功能补血，止血，滋阴，润燥。鹿角胶性温味甘咸，功能补阳，止血。

肝肾阴虚、肝阳上亢型

玉米羹

【组成】玉米粉 60 克，花生 30 克，枸杞子 15 克，白糖适量。

【功能主治】补益肝肾、利尿降压，用于慢性肾炎兼有高血压症。

【用法用量】花生、枸杞子兑水煮熟，调入玉米粉，煮熟成羹，加白糖适量即可。1 日 2 次分食，每日 1 料。

【按】玉米性平味甘，功能健胃调中，降糖，降血脂，降血压，利尿，退黄。花生性平味甘，功能润肺止咳，养血止血，润肠通便，催乳增乳，降胆固醇，降血压，健脾利尿。枸杞子性平味甘，功能补肾益精，养肝明目。

3.尿路感染（肾盂肾炎）的食疗

尿路感染是肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎、前列腺炎的总称。

细菌侵入泌尿道有 4 种途径：

上行性感染：又称逆行性感染。细菌由尿道口上行经膀胱和输尿管到达肾脏，近年来对于膀胱一一输尿管反流的观察，更说明了上行性感染的重要性。当泌尿道特别是下泌尿道梗阻或膀胱功能紊乱、输尿管括约肌闭合不全时，尿液可自膀胱反流，细菌随同进输尿管及肾盂，条件适宜时即发生感染。

淋巴系统感染：细菌可由输尿管周围淋巴管以及右半结肠、盲肠、阑尾与右肾之间的淋巴管到达肾脏，产生炎症，但其重要性远较上行性感染为小。

血行性感染：各种败血症，以及由于体内感染病灶引起菌血症时，细菌可从血液进入肾脏，产生肾盂肾炎。

直接感染：从肾邻近组织和脏器的感染蔓延而诱发本病，但很罕见。

单有细菌侵入泌尿道并不一定致病，若同时有机体抵抗力减弱或尿路梗阻，则发病机会显著增加。可见人体抵抗力和泌尿道的病变对发病有很大关

系。

肾盂肾炎可单侧或双侧，可局限或广泛，可轻可重，可伴有梗阻与先天性畸型等各种病变。可分急性肾盂肾炎和慢性肾盂肾炎 2 种。

急性肾盂肾炎：可发生于各种年龄，但以生育年龄的女性最多，孕妇的发病率尤高。在小儿中由于尿布不洁，易诱发本病；老年患者也较多。起病一般急骤，主要有下列症状：畏寒发热，腰痛，膀肤刺激症状，胃肠道症状。急性肾盂肾炎经治疗后，症状及尿常规一般迅速好转，但若治疗不彻底而复发，从而转入慢性期。不少病例的急性肾盂肾炎症状不明显，一经发现已入慢性期。

慢性肾盂肾炎：半数以上患者有急性肾盂肾炎往史，除急性发作外，症状大多较轻微，如易感疲乏，轻度厌食，不规则低热，腰酸腰痛，轻度尿频（特别是夜间），小便发浑，尿常规中经常有少数白细胞或脓细胞，约有 1/4 患者可有高血压。晚期可有肾功能不全的各种表现，直至出现尿毒症。患者的病程一般较长，即使出现氮质滞留，尚可生存数年。

泌尿系感染相当于中医学的“淋证”、“癃闭”。中医认为肾气不足，湿热蕴结于下焦，是引起本病的主要原因。而湿热的产生有这几方面：过食肥甘厚味、嗜酒致使脾运失司；肝气郁结，气郁化火，脾受肝制，湿浊内蕴；劳伤过度，脾肾两亏。

泌尿系感染按辨证可分 2 型：

下焦湿热、膀眯蕴毒型：尿频，尿急，尿痛，尿意不尽，腹胀，恶心或呕吐，食纳不佳，身重体倦，口渴不思饮，午后低烧，尿浑色黄，苔白腻心黄，脉滑数。

脾肾两虚、下焦蕴奏型：劳累后小便频数，无明显的尿痛、尿热。

偏于脾虚：眼睑浮肿，下肢肿胀，食少纳差，大便搪薄，舌体胖大、边有齿痕，脉象沉缓。

偏于肾虚：头晕目眩，失眠多梦，腰痛腿软，舌体消瘦、舌质淡红，脉象沉细。

辨证食疗：

下焦湿热、膀胱蕴毒型

（1）车前叶粥

【组成】鲜车前草叶 60 克，葱白 1 茎，粳米 60 克。

【功能主治】清热解毒，除湿通淋。用于尿频、尿急、淋沥涩痛、尿血、身重体倦等症。

【用法用量】将车前草叶洗净切碎，同葱白煮汁后去渣，然后放入梗米煮粥。1 日服完。可连服至症状消除。

【注意事项】车前草甘滑通利，故患有遗精、遗尿的病人不宜食用。

【按】车前草叶性寒味甘，功能清热明目，利尿法痰。葱白性温味辛，功能散寒解表，通阳止痛，利尿健胃。粳米性平味甘，功能温中益气，养胃和脾，除湿利尿止泄。

（2）鲜拌莴苣

【组成】鲜莴苣 250 克，食盐、黄酒适量。

【功能主治】清热，凉血，利尿，通乳。用于小便不利、尿血及目痛。

【用法用量】鲜莴苣去皮洗净，切丝，放适量食盐、黄酒调拌，佐餐食用。连食数日。

【注意事项】凡体寒、脾虚者，不宜多食。

【按】莴苣性寒凉味甘苦。

脾肾两虚、下焦蕴毒型

（1）芪苓薏苡粥

【组成】黄芪 30 克，茯苓 30 克，薏苡仁 120 克，大枣 7 枚。

【功能主治】补中健运，利水渗湿，和胃止泻。用于偏于脾虚的尿路感染。

【用法用量】黄芪、茯苓水煎取汁弃渣，然后加入洗净的薏苡仁、大枣兑水煨煮，至薏苡仁、大枣熟烂即成。每日 1 料，可以分次服完。

【注意事项】凡肝阳上亢及阴虚火旺者要慎用。

【按】黄芪性温味甘，功能补中益气，升阳固表，托毒生肌，利水消肿。茯苓性平味甘淡，功能健脾益胃，利水消肿，宁心安神。薏苡仁性微寒味甘淡，功能利水渗湿，除痹，清热排脓，健脾止泻。大枣性温味甘，功能补脾和胃，益气生津。

（2）海参山萸粥

【组成】水发海参 100 克，山萸肉 20 克，粳米 100 克。

【功能主治】补益肾气，利湿解毒。用于肾虚尿频、尿路感染。

【用法用量】先将水发海参洗净切片煮烂后，同去核山萸肉、粳米一起煮成稀粥，可淡食，也可加糖甜食。每日 1 料。

【注意事项】每日早晨空腹食之（也可早晚 2 次分服），疗程不限，病愈即止。

【按】海参性微寒味甘咸，功能补肾益精，养血抗衰。山萸性微温味酸涩，功能补益肝肾，固涩利尿。粳米性平味甘，功能温中益气，养胃和脾，除湿利尿止泄。

4.肾结石的食疗

肾结石又称肾石病，系指肾盂或肾盏内结石形成。在临床上引起肾绞痛和血尿，并可引起尿路梗阻和继发性感染，由此可发生肾功能不全。本病多见于 30～40 岁的男性。在美国、英国、东南亚和印度等地发病率甚高。在我国广东、山东、江苏、安徽、河北、陕西、浙江、广西、四川、贵州等地发病率较高。

影响结石形成大致有四个因素：尿路结晶成分排泄异常；尿液中其他成分的影响；尿路感染与梗阻；饮食与药物。

肾结石很少由单纯一种晶体组成，大多有 2 种或 2 种以上，而以其中 1 种为主体。90%肾石含钙质，如草酸钙、磷酸碳酸钙和磷酸铵镁。不含钙的有尿酸和胱氨酸结石，以草酸钙为主的结石可有以尿酸或胱氨酸形成的核心。在 X 线片上绝大多数肾石均能显影，根据结石在调线片上的密度以及其表面光滑或不规则程度，对判断结石成分有一定的帮助。

结石分布以肾盂内最常见，肾盏次之，肾实质罕见。肾盏结石多位于下肾盏，双侧肾结石较少见，发病率不到 10%。

肾结石可引起肾盂肾盏的损伤、感染和阻塞。通常肾结石所引起的梗阻，多为不完全性，尿液可经结石周围流过，肾盂可扩大。但若结石嵌顿于肾盂与输尿管交界或输尿管，则产生肾盂积水，肾盏扩大，肾皮质可萎缩及破坏并可发生肾盂积脓。肾结石也可与肾盂鳞状细胞癌及感染同时存在。

肾石病的症状取决于肾石大小、形状、所在部位和有无感染、阻塞等并

发症。

无症状：表石光滑的小结石，能自动排出，不引起症状；固定在肾盂或下肾盏内不移动而又无感染的结石，可长期存在，不引起症状，或仅有轻度腰部不适酸胀感。

腰痛与肾绞痛：肾石移动时可引起腰痛，呈持续或阵发性发作，性质为隐痛、钝痛、胀痛或绞痛。肾绞痛多发于剧烈运动或劳动后，因结石移动而嵌顿于输尿管，引起输尿管强烈蠕动与痉挛，发生阵发性剧痛，起始于腰背部或胁腹部，继而沿输尿管并向膀胱、外生殖器、大腿内侧等处放射。患者蜷曲位，坐立不安，历时数分钟至几小时，发作时常伴排尿困难、恶心、呕吐、大汗淋漓，可出现虚脱现象。结石停止移动或进入膀胱后，疼痛可突然消失。有时结石可随尿排出。

血尿：由于结石移动擦伤肾盂和输尿管的粘膜引起镜下或肉眼血尿。约20～25%结石排出时无血尿。

尿闭：因结石引起急性肾后性尿闭见于肾或输尿管结石梗阻，对侧肾发生反射性肾排泄功能暂时停止。

根据结石的形成病因、种类、大小、数目、部位以及有无并发感染、尿路梗阻及肾功能情况而作出防治措施：

预防结石的形成和复发：去除肾结石的发病诱因，保证充分饮水、饮食、药物。

对结石的处理：非手术治疗：凡直径小于 1 厘米的光滑圆形结石以及双侧多发性或复发的小结石或泥砂样结石可考虑非手术治疗；手术治疗：凡直经大于 1 厘米的结石或经保守治疗无效的结石应考虑手术治疗；震动碎石：还要靠中药帮助排石。

肾结石属于中医学“砂淋”、“石淋”、“血淋”等范畴。中医认为本病大多由于多食肥甘酒热，以致湿热蕴积于下焦，反复与尿中沉浊物互结，遂逐渐结聚成块，小者为砂，大者为石；或能排出又产生。又热伤血络，迫血妄行，于是小便涩痛带血。

临床辨证：

下焦湿热、蕴积成石型：腰腹绞疼，沿尿路放射，尿频，尿急，尿痛，尿涩而余沥不尽，尿血，有时尿中杂有砂石，舌红、苔黄或厚腻，脉弦数或滑数。

气滞血瘀、脾肾虚弱型：结石久停，腰背酸痛，血尿淋漓不尽，小便涩痛，神疲体倦，脘闷腹胀，苔薄白质暗红，脉弦涩或沉细。

辨证食疗：

下焦湿热、蕴积成石型

（1）鲜葫芦汁

【组成】鲜葫芦（又名瓠瓜、蒲瓜、夜开花、壶卢、葫芦瓜等）、蜂蜜适量。

【功能主治】利尿通淋。用于尿路结石等。

【用法用量】鲜葫芦捣烂绞汁，调入蜂蜜适量。每次半杯，1 日 2 次，连服数周。

【按】鲜葫芦性平味甘淡，功能利水通淋。

（2）金钱草粥

【组成】金钱草 60 克，海金砂 30 克，粳米 50 克，白糖适量。

【功能主治】清热利水通淋，和中。用于石淋、砂淋（包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石等），也可用于胆道结石和黄疸型肝炎。

【用法用量】金钱草、海金砂（包）水煎，去渣留汁，加入粳米兑水煮粥。粥成加适量白糖，可当点心服食。每日 1 料。

【按】金钱草性微寒味甘咸，功能利水通淋，清热消肿。海金砂性寒味甘，功能清热通淋。粳米性平味甘，功能补中健脾，养阴生津，明目益智，和胃坚肠。

气滞血瘀、脾肾虚弱型

（1）苜蓿坤草粥

【组成】苜蓿（又称草头）150 克，益母草 60 克，粳米 50 克，白糖适量。

【功能主治】祛瘀活血，清热利水通淋。用于结石久停、气滞血瘀者。

【用法用量】苜蓿捣汁备用。益母草水煎去渣留汁，加入粳米兑水煮粥，粥成加苜蓿汁及适量白糖调匀。1 次服食，连服数日。

【注意事项】苜蓿坤草粥只能作为肾石病的辅助食疗，若结石久停，应分析病情，在医生指导下治疗。

【按】苜蓿性平味苦，功能清热利湿通淋，舒筋活络，利大小肠。益母草性微寒味辛苦，功能法瘀活血，调经，利水。

（2）胡桃酥

【组成】核桃仁 250 克，麻油 150 克，冰糖 250 克。

【功能主治】补益脾肾，消石利尿。用于尿路结石、小便不利而脾肾虚弱者。

【用法用量】核桃仁入麻油中炸酥，加冰糖，研成糊状。每次吃 1 匙，每日 4 次，连续服完为 1 疗程，可用 1～3 个疗程。

【注意事项】若结石久停不排，应分析病情，在医生指导下治疗。胡桃酥可作辅助食疗。

【按】核桃仁性温味甘，功能补肾强腰，温肺定喘，消石利尿，润肠通便。麻油性平味甘，功能滋养肝肾，补气润肠。冰糖性微温味甘，功能补脾缓肝，润肺和中。

（九）生殖系统病症的食疗

1.概说

生殖系统包括男性生殖系统和女性生殖系统。女性生殖系统疾病归妇科范畴，故此处从略。这里主要讨论男性生殖系统疾病的食疗。男性生殖系统包括睾丸、生殖管道（附睾、输精管、射精管）、附属腺（前列腺、精囊腺、尿道球腺）、外生殖器（阴囊、阴茎）。

（1）生理特点：睾丸在阴囊里左右各 1 个，是男性的生殖腺，能产生精子和雄性激素。男性到达青春期时，由于生殖腺的内分泌作用，使男性出现长胡须、音调变低、喉结突出等副性证。附睾也是左右各 1 个，附于睾丸的后上缘，是精子发育、成熟与贮藏的场所。输精管起始于附睾，左右各 1 条，是输送精子的管道。输精管末端与精囊腺的排泄管合成射精管，很短，穿前列腺，开口于尿道，是输送精液的通道，并有喷射精液的功能。前列腺是一个圆锥形的腺体，精囊腺和尿道球腺各为 1 对。上述腺体都能分泌略带硷性的液体，与精子混合成为精液，使精子易干活动，还能中和尿道中残留的酸性尿液，有利于精子的生存。阴囊有良好的散热功能，使阴囊内的温度略低于体温，适宜于精子的发育。阴茎是男子的性交器官，平均长 7～10 厘米，阴茎由两上阴茎海绵体和一个尿道海绵体构成，内有尿道通过，既管排尿，又管排精。房事时，海绵体充血，阴茎勃起，附着的肌肉收缩能协助排尿与射精。

（2）病理特点：男性生殖系统疾病有 4 大类：先天性：如隐睾、尿道下裂等先天性畸型；感染性：如精囊炎、前列腺炎、睾丸炎、附睾炎等；肿瘤性：如前列腺癌、睾丸癌、阴茎癌等；功能性：如阳痿、旱泄、遗精、阳强等。临床上较常见而病人又难以启口的即男性性功能障碍。

男性性功能表现是一个复杂的生理过程，这些过程不仅需要神经系统、血管系统、内分泌系统及生殖器官的协同作用，而且还要有健全的精神心理状态才能进行。只要其中一个环节发生障碍，就会引起性行为和性感觉的反常及缺失。当影响到性功能完善时，通常称为男性性功能障碍。

男性性功能障碍是一组临床症候群，其病因比较复杂，目前尚无统一分类，一般来说，男性性功能障碍的分类方法有：按病因分为器质性和精神性 2 种；按发生时间分为原发性（即第一次性接触即已存在的障碍）和继发性（即性功能障碍发生前至少已有过一次以上正常的性接触者）；按性过程可分为性欲障碍、勃起障碍、性交障碍、射精障碍和性感觉障碍，性功能障碍可发生于性过程中的任何一期对有性功能障碍的男性患者，体格检查必须彻底，必须将注意力集中在有关引起勃起和射精方面的问题及炎症、内分泌、神经性损伤、血管性、新生物和先天性疾病等有关疾病上，以了解是否存在着任何器质性病因；而与性功能有关的病史可提示在体检时能发现的某些特殊征象。

中医认为，男性性功能障碍，根子在脏腑，主要与心、肾、肝、脾、胆、胃等脏腑的病变有关，其病机为贼腑精气损伤。主要病机是以心肾失调为主，肝胆蕴热，脾不摄精，宗筋弛纵等次之。任何一脏发生病变，都可影响性功能的衰退。

（3）保健重点及措施：精神心理因素、健康状况及有些慢性疾病，如糖尿病、睾丸炎、睾丸肿瘤、肝硬变、下丘脑及垂体病变、甲亢、血液病、肾

功能不全、骨盆骨折等，均可引起性功能障碍。因此及时调整正常的精神心理因素，保持良好的健康状况，积极治疗慢性疾病，对建立正常的性功能至关重要。

许多常用药物往往对性功能产生抑制作用，如降压药、利尿剂、激素、镇静剂、安眠药、抗胆硷药等对性功能均有不同程度的影响，因此临床上如何使用药物，让其发挥最大的治疗作用，减少或避免药物对性功能影响的副作用，已成为医务人员和患者共同关心的问题。

无论男性或女性，长期饮酒无度，均可导致性功能损害。曾有人统计，酒精中毒者中男性约有 50%、女性约有 25%患有性功能障碍。因此为有健全的性功能，必须少饮酒，节制饮酒，尤其不要酗酒。

中医认为素体虚弱、酒色过度、饮食不节、恣食肥甘厚味等后天失养、脾运失司以致湿热内生可导致男性性功能障碍，所以饮酒适度、房事节制、戒除手淫、合理饮食和食疗均有益于男性性功能障碍患者的健康。

以下着重介绍临床上常见的阳痿、早泄、遗精的食疗。

2.阳痿的食疗

关于阳痿的定义有两种：一种是广义的含义，凡性欲低下，阴茎不能勃起，射精快等性功能障碍统称为阳痿，亦称完全性阳痿；另一种是狭义的含义，即指阴茎不能勃起进行性交，或阴茎虽然能勃起，但不能维持足够的硬度以完成性交，时间已达 1 年以上，亦称不完全性阳痿。

阳痿是一种复杂而整体效应特别明显的性障碍性疾病。值得强调的是，正常性功能也存在着生理波动。当性功能在精神、情绪不稳定，健康情况下佳或女方对性交冷淡或持反对态度等因素刺激时，均可能出现一时性的“阳痿”。这种偶然现象属于正常的生理波动。

阳痿的发生常随年龄的增长而增加，在老年人中阳痿发病较年轻人高得多。

阳痿有器质性与精神性之分。以往认为 90%的阳痿是由精神心理因素所致；随着研究的深入，诊断技术的不断创新，发现有 30～50%的阳屡是器质性病变所致。有人将器质性阳痿的原因分为神经性、血管性、内分泌性、其他全身疾患、外科与创伤性感觉神经紊乱及药物副作用等。上述诸因素的影响，使性兴奋中枢及神经支配失常，海绵体血液供应障碍，阴茎基底部静脉的平滑肌束不能有效阻断回流的血液，静脉流出道不能起阻流作用。当这些血液动力学过程不能协调时，就发生了阳痿。

中医又将阳凄称为阴痿。正如《景岳全书·阳痿篇》曰：“阴痿者，阳不举也。”《灵枢·邪气脏腑病形篇》曰：“肾脉……大甚为阴疼。”清代张璐曰：“阴痿当责之精衰”。实质上阴痿就是阴茎痿软，阳痿即阳事不举，阴痿与阳痿实指一病。历代医家认为阳痿与肝、肾、阳明三经有密切关系，因为阴茎为厥阴肝经所达，为宗筋所聚。阳明主润宗筋，阳明气衰，则宗筋不振。而肾藏精又主肾气，肾气虚弱，则阳事不举，故发生阳萎。临床分型如下：

心脾肾虚型：阳事不举或临房即软，面色萎黄，纳差神疲，心悸盗汗，腰膝酸软，肢冷，升火，久病则头晕目眩，面色晦暗，苔少舌淡或红，脉细弱或数，久则舌质紫暗或有瘀斑，脉沉涩。

肝郁失疏型：阳痿不起或起而不坚，精神不悦，胸闷胁胀，苔薄质淡，脉弦细。

湿热下注型：阳事不举，阴茎痿软，阴囊潮湿或痒痛，小便赤热，尿后有余沥，体困倦怠，舌苔黄腻，脉弦数或弦滑。

辨证食疗：

心脾肾虚型

（1）黄芪羊肉粥

【组成】黄芪 30 克，羊肉 100 克，粳米 150 克。

【功能主治】益气补肾强阳。用于阳痿、早泄及身体虚弱畏寒者。

【用法用量】黄芪加水文火煎 20 分钟去渣留汁，加入淘净粳米添水煮粥。至煮半熟时，再加入洗净切未的羊肉，搅匀，煮烂熟即可随意食用。l 料 1～2 天内服完。

【注意事项】暑热天不宜食用；发热、牙痛、便秘及痰火内盛者忌食。

【按】黄芪性温味甘，功能补气升阳，固表止汗，利水消肿，托毒生肌，强心降压。羊肉性温味甘，功能补虚益气，温中暖下。粳米性平味甘，功能补中气，健脾胃，生津和胃。

【组成】核核仁 50 克，韭菜 150 克，麻油 15 克，盐、味精适量。

【功能主治】补肾壮阳益气。用于肾虚阳痿不举者。

【用法用量】麻油入锅，油热倒入核桃仁，炒成黄色。然后把洗净切段的韭菜倒入同炒熟，调以适量食盐、味精即成；每日佐餐，常食之。

【按】核桃仁性温味甘，功能补肾强腰，敛肺定喘，润肠通便。韭菜性温味辛，功能温中，行气，散瘀，活血，解毒，补虚，益阳，调和脏腑。麻油性平味甘，功能滋养肝肾，润燥滑肠。

肝郁失疏型

梅花栗子粥

【组成】梅花 3 克，栗子 10 个，粳米 50 克，白糖适量。

【功能主治】疏肝解郁，温补脾肾。用于抑郁伤肝、劳伤心脾的阳痿不起。

【用法用量】栗子去壳与粳米兑水，文人煮成粥，然后将梅花放入，再煮二三沸，加适量白糖搅匀即可。常服。

【注意事项】栗子应煮烂熟便于消化，最好空腹温热服。

【按】梅花性平味酸涩，功能舒肝理气，健脾和胃，有调节神经的作用。栗子性温味甘，功能补肾壮腰，益气隍脾，活血消肿。粳米性平味甘，功能补中益气，健脾除湿。

湿热下注型

龙胆泻肝泥鳅汤

【组成】泥鳅 200 克。虾 50 克，龙胆泻肝丸 30 克。

【功能主治】泻肝清热利湿，补肾壮阳。用于湿热下注、阳痿不举者。

【用法雨量】将泥鳅放养清水中，滴几滴植物油，让泥鳅吃油及清水后，徘去其肠内粪物，然昏从中取干净泥鳅和洗净的虾、龙胆泻肝丸（布包），共煮汤，加调味品，随意服食。1 日 1 料，常服。

【注意事项】肝病有肝昏迷倾向者忌服；有过敏体质者慎服。

【按】泥鳅性平味甘，功能补益脾胃，暖中益气，法风利湿，解毒消炎。虾性温味甘，功能补肾壮阳，通乳托毒。龙胆泻肝丸功能泻肝胆实火，清肝胆湿热。

3.早泄的食疗

早泄是男子性功能障碍中最常见的症状，亦是对正常性功能误解最多的一个问题。实际上每个患者诉说的早泄含义也很混乱，大多数人所说的早泄是指性交时间较短。严格他说，只有在性交时，男方尚未与女方接触，或阴茎刚进入阴道不到一分钟，便发生射精，以致不能进行正常的性交者，才称为早泄。临床上常常把射精过快误认为早泄，但射精过快系指性交持续时间较短，致使性功能正常的女方至少在 1/2 的性交机会中达不到性欲高潮。因此早泄与射精过快不是一回事。不过目前也有人将射精过快称为早泄。而早泄与射精过快在治疗上并无明显不同，所以临床上也不必过于考究。

早泄的病因比较复杂。一般认为，早泄多数与精神因素有关（大脑皮层性中枢兴奋增强）。如新婚夫妇，缺乏性知识，经验不足，在房事中不善于掌握彼此间的心理和生理特点，互相配合不够，因而发生早泄。而恐惧、紧张、焦虑、房事过度、疲劳等因素亦常可诱发早泄。还有如慢性前列腺炎、后尿道炎、精囊炎、精阜炎、脑脊髓病变、糖尿病、酒精中毒、吸毒中毒等器质性病变导致早泄的发生，在临床上亦不少见。

根据中医理论，肾藏精，主生殖，司精关开阖。肾阴阳平衡，则精液藏泄正常，当泄则泄，当藏则藏。若肾之阴阳失去平衡，精关开阖之功能失司，则精液封藏不固，出现早泄。如肾气素亏，固精之功虚弱，或肝肾阴虚，相火内扰，精不舍守，或心肾不交，精关失摄，或湿热下注，精关封藏失固，或心脾亏损，摄纳无力，或情志不遂，伤肝化火，或惊恐伤肾，或手淫成性，或房劳过度等均可导致封藏之本失职而发生早泄。

早泄多因肾、心、脾、肝病变所致，而临床上尤以肾虚最为多见。中医分为以下 4 型：

肾气虚损型：早泄，性欲减退，腰腿酸软，神疲乏力，头晕自汗，小便清长、频数，舌淡苔薄白，脉沉弱。

阴虚火旺型：早泄，性欲亢进，烦热盗汗，口于尿黄，头痛眩晕，腰腿酸软，目赤耳鸣，舌红少苔，脉弦数或细数。

心脾两虚型：早泄，少气无力，面色少华，性欲淡漠，心悸健忘，多梦自汗，纳呆便溏，苔薄质淡，脉细或沉细。

湿热下注型：早泄，阴茎易举而不挺，口苦纳呆，阴囊湿痒，胸闷胁胀，小便黄赤，舌红苔黄腻，脉弦或弦数。

辨证食疗：

肾气虚损型

（1）胡桃栗子糖羹

【组成】胡桃肉 500 克，栗子 500 克，白糖适量。

【功能主治】补肾益肺健脾。用于肾气不足、经脉失荣的早泄、遗精、发于易脱者。

【用法用量】先将栗子炒熟去壳，再与胡桃肉捣如泥，加入白糖适量拌匀即可。分 10 份，每天 1 份随意服食。10 天 1 疗程，可酌情服几个疗程。

【注意事项】多食易气滞，故腹胀闷气滞者要慎用。

【按】胡桃肉性温味甘，功能补肾固精，温肺定喘，消石利尿，润肠通便，消疮肿，制铜毒。栗于性温味甘，功能补肾壮腰，强筋健骨，健脾养胃，活血化瘀，止血消肿。白糖性微寒味甘，功能润肺生津，和中益脾，清热燥湿。

（2）雀儿药粥

【组成】麻雀 5 只，菟丝子 45 克，覆盆子 15 克，五味子 10 克，枸杞子 30 克，粳米 100 克，细盐少许，葱白 2 茎，姜 3 片。

【功能主治】补肾壮阳，益肝养血，填精暖腰。用于肾虚精亏、神疲乏力的早泄、性欲减退者。

【用法用量】将麻雀去毛及内脏，洗净。把菟丝子、覆盆子、五味子、枸杞子洗净，一同兑水煎取药汁，去渣。将洗净之麻雀用酒炒，然后与粳米、药汁加适量水一并煮粥。待粥将熟时，加入细盐适量、葱白、生姜煮至米烂粥稠即可。l 日 1 料。

【按】麻雀性温味甘，功能壮阳益精，补肾强腰，《食疗本草》说：“其肉十月以后、正月以前食之，续五脏不足，助阳道，益精髓。”菟丝子性微温味甘辛，功能补肾固精，养肝明目。覆盆子性微温味甘酸，功能固精涩精缩尿。五味子性温味酸咸，功能敛肺滋肾，生津涩精。枸杞子性平味甘，功能补肾益精，养肝明目。粳米性平味甘，功能补中益气，健脾除湿。

阴虚火旺型

桑椹双子粥

【组成】桑椹 30 克，金樱子 15 克，菟丝子 15 克，粳米 60 克。

【功能主治】滋阴益肾，益气养肝，收涩固精。用于肝肾阴亏、相火妄动之早泄。

【用法用量】桑椹、金樱子、菟丝子水煎取汁去渣，药汁同粳米兑水煮粥。l 日 1 料。

【注意事项】感冒及发热病人不宜食用。

【按】桑堪性寒味甘，功能补肝益肾，滋阴补血，润肠明目。金樱子性平味酸涩，功能固精秘气，收涩止泻。菟丝子性微温味甘辛，功能补肾固精，养肝明目。粳米性平味甘，功能补中益气，健脾除湿。

心脾两虚型

（1）淮山圆肉炖水鱼

【组成】水鱼（甲鱼）1 只，淮山药 20 克，桂圆肉 20 克。

【功能主治】补肾益精，养心健脾。用于心脾两虚的早泄。

【用法用量】水鱼去内脏洗净，与淮山药、桂圆肉一起放入炖盅内，加水适量，隔水炖熟服用。吃肉喝汤（可放糖甜食），每星期炖食 1 次。

【注意事项】不能与克菜同吃。

【按】水鱼性平味甘，功能滋阴益肾，补气助阳，凉血散结。淮山药性平味甘，功能补中益肺，固肾止泻。桂圆肉性平味甘，功能补益心脾，养血安神。

(2）杞子红枣煲鸡蛋

【组成】枸杞子 30 克，红枣 8 枚，鸡蛋 2 只。

【功能主治】补益心脾，固涩精气。用于心脾两虚所致的遗精、早泄。

【用法用量】先将鸡蛋煮熟去壳，然后与枸杞子、红枣同煮。吃蛋饮汤，每日 1 次。

【注意事项】腹胀、便秘、热甚者慎阑。

【按】枸杞子性平味甘，功能补肾益精，养肝明目。红枣性平味甘，功能和胃健脾，益气生津。鸡蛋性平味甘，功能滋阴润燥，养心安神，健脾安胎。

湿热下注型

（1）泥鳅炖豆腐

【组成】泥鳅 500 克，豆腐 250 克，食盐少许。

【功能主治】暖中强体，清热利湿。用于肝经湿热所致的早泄。

【用法用量】泥鳅去鳃、肠、内脏，洗净放入锅中，加食盐少许及适量水。清炖至五成熟，加入豆腐，再炖至鱼熟烂即可。吃鱼和豆腐，并饮汤。

【按】泥鳅性平味甘，功能补益脾胃，暖中益气，法风利湿，解毒消炎。豆腐性平味甘，功能健脾宽中，润燥利水，除湿，滋补强体。

【组成】薏苡仁 30 克，芡实 30 克，粳米 30 克，砂糖、桂花适量。

【功能主治】健脾去湿，清热益肾固精。用于湿热留滞而引起的早泄、遗精。

【用法用量】薏苡仁、芡实、粳米兑水煮粥，粥成再人适量砂糖、桂花。可作点心食用，l 日 1 料。

【按】薏苡仁性微寒味甘淡，功能健脾利湿，清热排脓。芡实性平味甘涩，功能补脾去湿，益肾固精。粳米性平味甘，功能补中益气，健脾除湿。

4.遗精的食疗

精子是精液的主要成分。成熟的精子来自发育正常的睾丸曲细精管。精子的产生、释放是有规律的，有明显的周期性。成熟的精子贮存在“ 库房 ”——附睾管内，射精时，精子从附睾管经输精管、射精管和由精囊、前列腺、尿道球腺所分泌的液体混合成精液，而被送入尿道。

遗精是指在非性交活动的情况下发生的一种射精活动。遗精也是男性发育的信号。一般而言，青少年性成熟后 2 周左右遗精 1 次是正常现象。中医学将初次遗精称之为“ 精通 ”，把这种自然生理性遗精，形容为“ 满则溢 ”，视为男子成熟、肾气充足的表现。

当然有几种遗精是属于病态的，即病理性遗精：有的已婚男性，性生活正常，仍经常遗精；遗精次数过频，多到 1～2 日 1 次，甚至 1 日数次，同时伴有头晕乏力、腰膝酸痛等症状；每遇性冲动，精液即外流，中医所谓的“ 见色流精 ”，即指此而言。

西医认为引起病理性遗精有两种原因：

缺乏正确的性知识：如经常处于色情冲动中，或以前有过手淫的不良习惯，使大脑皮层持续存在性兴奋灶，而经常诱发遗精。

生殖器官局部疾患：如包皮垢炎、尿道炎、前列腺炎等疾病造成炎症刺激，使遗精易于发生；某些慢性病使体质过于虚弱者，如结核病，可较多次地发生遗精。

中医认为肾主藏精，开窍于两阴，遗精的主要原因是由肾失摄藏而致。但引起肾失摄藏的病机较为复杂。历代医家认为凡心火妄动，心神不摄，心肾不交；脾之痰火扰动，浊气归肾，气不摄精；肝之相火妄泄，湿蕴热遏，阴虚火旺，均可扰乱精宫，肾精不守，引起遗精。

古代医家多将遗精归属于“ 虚劳 ”范围。一般来说，本病初起以实证为多，日久则虚证居多。体实多有梦遗精，体虚多无梦滑精。

实证：

湿热下注：遗精时作，阴茎易举或茎中涩痛，阴囊湿痒或痛，尿赤涩痛，少腹拘急，时有精液外流，口苦口干，苔黄腻，脉濡数。

痰火内蕴：遗精频作，胸闷院胀，口苦痰多，小便热赤不爽，小腹及会阴部作胀，苔黄腻，脉滑数。

肝火偏盛：梦遗失精，阳事易兴，心烦易怒，胸胁不舒，口苦咽干，小便短赤，舌红苔黄，脉弦数。

虚证：

肾阴亏虚：遗精，头昏目眩，耳鸣腰酸，神疲力乏，形体消瘦，舌红少津，脉弦细数。

肾气不固：不梦而遗，滑精频作，面色㿠白，精神萎靡，腰膝酸软，头晕耳鸣，动则气短，夜尿增多，小便频数，畏寒怕冷，舌质淡苔白，脉沉细。

虚实互杂证：

心肾不交：梦而遗精，失眠健忘，体倦乏力，头晕目眩，精神不振，小便黄赤，舌质红苔薄黄，脉虚数或细涩。

辨证食疗：

实证

（1）酒炒螺蛳

【组成】螺蛳 500 克，白酒适量。

【功能主治】清热，利尿，止遗。用于湿热下注所致的遗精、小便白浊不利之证。

【用法用量】螺蛳洗净泥土，置铁锅中炒热，加适量白酒和水，煮至汤将尽起锅食用。用针挑螺狮肉蘸调料吃。为佐餐佳品，常食之。

【按】螺蛳性寒味甘咸，功能清热，利尿，止遗，明目，退黄。

（2）山药茯苓包子

【组成】山药粉 100 克，茯苓粉 100 克，白糖 300 克，面粉 200 克（另备发酵后做包子皮的软面），九制陈皮、猪油适量。

【功能主治】健脾燥湿，法火化痰，固肾止泻。用于脾虚聚痰、痰郁化火所致的痰火内蕴遗精。

【用法用量】山药粉、茯苓粉放碗内，加水浸泡成糊，蒸半小时，调入面粉、白糖、九制陈皮、猪油，和匀成馅。取发酵后的软面，擀成包子皮，裹馅成包。蒸熟即可，随意食用。

【按】山药性平味甘，功能补中益肺，固肾止泻。茯苓性平味甘淡，功能补益脾胃，渗湿祛痰，宁心安神。陈皮性温味辛苦，功能理气健脾，燥湿化痰。白糖性微寒味甘，功能润肺生津，和中益脾，清热燥湿。

（3）山栀山萸粥

【组成】山栀 10 克，山萸 20 克，粳米 50 克，白糖适量。

【功能主治】清肝泻火，健脾补肾涩精。用于肝火偏盛的遗精。

【用法用量】山栀、山萸水煎弃渣取汁，将药汁和粳米一起兑水煮粥，粥成加适量白糖即可。

【注意事项】发热或小便淋涩者慎服。

【按】山栀性寒味苦，功能清热泻火，凉血止血。山萸性微温味酸涩，功能养血益肝，补肾涩精，敛汗固脱。粳米性平味甘，功能补中益气，健脾除湿。白糖性微寒味甘，功能润肺生津，和中益脾，清热燥湿。

虚证

（1）一品山药

【组成】生山药 500 克，核桃仁 100 克，面粉 150 克，蜜糖（即蜂蜜 1 汤匙、白糖 100 克、猪油和芡粉少许，加热而成）。

【功能主治】滋阴补肾固精。用于肾阴亏虚遗精。

【用法用量】生山药洗净，蒸熟去皮，放盆中加入面粉、核桃仁（碾碎），揉成面团，按成讲状，在蒸锅上蒸 20 分钟，出锅后在饼上浇一层蜜糖即成。每日 1 次，每次适量，当早点或夜宵食用。

【按】山药性平味甘，功能补中益肺，固肾止泻。桃核仁性温味甘，功能补肾固精，益肺定喘，消石利尿，润肠通便。面粉性平味甘，功能养心安神，除烦止渴，健脾止痢，益肾敛汗。

（2）一味秘精汤

【组成】核桃衣 15 克。

【功能主治】固肾涩精。

【用法用量】核桃衣加水 1 小碗，文火煎至半小碗，临睡前 1 次服下。民间常用此药治疗肾气不固的遗精、滑精。

【按】核桃衣性温味甘，功能固肾涩精。

（3）金樱子炖冰糖汤

【组成】金樱子 15 克，冰糖 60 克。

【功能主治】益气补肾，涩精止遗。

【用法用量】将金樱子和冰糖放碗内加水至大半碗，隔水蒸炖 1 小时左右即成。去渣饮汤，每日 1 次。民间常用此方治疗肾气不固的遗精、滑精。

【按】金樱子性平味酸涩，功能收涩固精止泻。冰糖性平味甘，功能补中益气，润肺止咳，降浊解毒。

虚实互杂证

莲子百合煲瘦肉

【组成】莲子 30 克，百合 30 克，瘦猪肉 250 克。

【功能主治】益肾固精，养心安神，滋阴清火，交通心肾。用于心肾不交所致的遗精、滑精。

【用法用量】莲子、百合、瘦猪肉一起入锅加水适量，文火煲熟。随意或甜或咸调味后服用。

【按】莲子性平味甘涩，功能补脾止泻，养心安神，益肾固精。百合性微寒味甘苦，功能养阴润肺，清心安神。瘦猪肉性平味甘咸，功能补肝肾，滋阴液，润肌肤，止消渴，益气血。

（十）结缔组织疾病的食疗

1.概说

现代医学把结缔组织因具有粘液样水肿和类蛋白性变的两种基本病变，总称为“结缔组织病”，例如红斑狼疮、类风湿关节炎、皮肌炎、硬皮病、结节性多动脉炎等均归人本病。这组病所共有的组织变化为结缔组织和血管的广泛炎症性损害，及纤维蛋白样物质在结缔组织及血管上沉积。

（1）生理特点：结缔组织是人体中分布广泛和最庞大的组织之一，它由细胞和细胞外成分组成，对人体各组织起支撑和结合联系的网络作用。因此表皮、间皮、内皮、神经、肌肉等组织均为结缔组织所包裹或依赖而形成。

结缔组织主要包括疏松结缔组织、致密结缔组织、脂肪组织和网状组织等。这里说的结缔组织主要是指疏松结缔组织。疏松结缔组织是由细胞外纤维、无定型基质以及结缔组织细胞群组成。它广泛分布在人体内，特征为相当大量定居细胞超过纤维组织。疏松结缔组织在组织与组织之间，并使它们相互之间能稍许移动，如肠的粘膜与粘膜下组织。疏松结缔组织还包埋血管、神经和肌肉。

疏松结缔组织不仅具有保护、联系作用，也是细胞物质交换的场所。结缔组织细胞还在生命代谢的存储、免疫、炎性反应和组织修复中起重要作用。因此它的任何病变均可引起生理活动障碍。

（2）病理特点：本组疾病的基本病理变化为疏松结缔组织的粘液样水肿和类纤维蛋白性变，同时还伴有浆细胞和淋巴细胞浸润，晚期可呈透明性变或硬化。

这些疾病在临床共同的特点为：多器官受累，但以某些器官受累较重；慢性病程可迁延多月至多年，常常发作与缓解相交替；各病可相互转变，或出现重复现象，或相互并存，例如混合性结缔组织病可有系统性红斑狼疮、系统性硬化症及多发性肌炎等症状混合；都可有反映免疫现象的血清学异常。

本组疾病的发病原因迄今尚未完全清楚。以往有感染。内分泌障碍和血管舒缩障碍学说，近年来由于免疫学的进展对本组疾病有了更进一步的认识，除了结节性多动脉炎，多认为是由于感染，日晒、药物等因素诱发的一种自体免疫病。患者发病前常有某些诱因，临床表现多样，病变限于含该抗原的特殊组织。血中可测出多种自体抗体，病变中有大量浆细胞和淋巴细胞浸润，以及应用肾上腺素皮质激素和嘌呤代谢指抗药物有效都支持这种学说。

至于自体免疫反应如何产生，一般认为在上述诱发因素作用下使人体内环境发生混乱，本来不能够形成的免疫活性细胞群得到了发展，因而对于自体某些成分或几种成分出现了免疫病变反应。

本组病变的免疫反应部位主要是疏松结缔组织，由于结缔组织广泛分布在身体各处，特别是皮肤血管壁、心内膜、浆膜、滑膜等部位，因一但发病，就可在不同时期产生皮肤、关节、心内膜、肾脏，胸膜及其他脏器病变。

本组疾病虽然在某些方面有共同的临床特征，如长期不规则发热、关节痛、不同程度的皮肤内脏损害、血沉加快、丙种球蛋白增高以及病程中常有缓解期与加剧期交替等，但在临床症状及病理上亦有相异之处。系统性红斑狼疮的主要损害为面部蝶形红斑，疣状心内膜炎、肾脏铁丝圆损害。脾小动

脉周围纤维化以及红斑狼疮细胞阳性率高皮肌炎主要为横纹肌非化脓性发炎和变性，以后食道下段、肠壁、心、肺可逐渐出现硬化。肾血管球形硬化常在病程末期发生。结节性多动脉炎的特点为中小型动脉损害，在皮肤上表现为皮下沿血管排列的结节，而最常受累的器官则为肾脏、肠道及皮肤。类风湿关节炎，主要累及关节、滑膜等组织并伴有关节硬化和畸型。目前对结缔组织病本质的认识还很不够，虽然这些疾病并不多见，但对人们危害还是比较大的。

（3）保健重点及措施：结缔组织病病程迁延，病情复杂多变，常有反复，因而在正规治疗同时还应配合各种辅助治疗的保健措施。

①注意生活起居：曝晒可引起系统性红斑狼疮病情加重，气温降低，寒冷潮湿使许多风湿病者关节症状加重，诱发雷诺氏现象、心绞痛、急性心肌梗塞。结缔组织病患者要善于调摄，改变不良生活习惯，使之适应时令节候变化，有利于病情稳定和身体康复。生活和工作应设法避免接触某些容易致敏的物质，避免使用不必要的药物或血清注射，驱杀寄生虫，积极防治感染。

②避免治疗药物的毒副作用：结缔组织病的临床表现非常复杂，用药广泛，本病的顽固性、反复性又决定了药物使用剂量大，时间长。抗生素、激素、化学药品不但引起内脏损害，代谢障碍，菌群失调，同时引起免疫防御、自稳、监视功能紊乱，容易继发感染，诱发免疫性疾病和肿瘤。

③结缔组织病的营养疗法：结缔组织病由于疼痛、少动、心情抑郁而进食减少，且伴有消化吸收功能低下，久病体质消耗，致贫血、虚弱、营养不良甚为多见，因此营养疗法对改善病情、增强体质、至关重要。

营养疗法应根据病情而定，既要补充必要的营养物质如糖、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素，又要合理，不致加重代谢紊乱和某一些器官的负担。有时，甚至限制某些营养成分摄人才能有助于病情稳定（如心、肾病水肿控制盐摄入，糖尿病者控制热量摄入，慢性肾功能不全、氮质血症者控制蛋白摄入）。

膳食要求烹调合理，讲究营养，兼顾口味，卫生、美观以增进食欲，注意经常变换食品花样及烹调方法。同时要根据疾病特点。发展阶段和病人的反应，遵循个体化的原则。如类风湿性关节炎常有营养不良，应注意加强营养，尽可能给予足够的热量、蛋白质、维生素及矿物质；有吸收障碍和抗风湿药引起胃肠反应时，宜配合健脾和胃中药，适当增加补给量，使之恢复热量平衡，促进肌肉和骨组织的重建；骨质减少是多种结缔组织病所共有的病理现象，激素使用过久的病人更易发生，保证饮食中充足的钙质，补充维生素 D（如牛奶、蛋类均含有丰富的维生素 D），增加蛋白质摄入十分必要。

中医食养食疗，要辨体质施食，辨证施食，食气相投，才能强身治病。结缔组织病患者表现寒证者，宜食热性食物如葱、椒、姜、蒜、韭、酒；补益虚弱宜进胡桃、桂圆、大枣、鸡、鸡蛋、牛肉、雀肉等温补食品，忌食生冷偏寒之物。表现热证者、阴虚阳亢者宜食凉性食物。如瓜类、生梨、绿豆、荸荠、萝卜、芹菜、藕、茭白，海带等；补是虚弱宜进蜂蜜，银耳，甲鱼、乌骨鸡、鸭肉、鸭蛋、海蜇、香菇等清补，平补食品，忌食辛燥温热之物，否则令人发斑动血，烦热咽痛。此外还应因时施食，夏季炎热应少食温热滋补食品，冬季湿冷应少进寒凉生冷食品，避免戕伐正气，导致阴阳失调。

过敏性体质者应避免进食虾、蟹，螺等海鲜类异蛋白物质。猪头、鸡头、笋、豆豉、酒糟，芫荽类中医认为是发物，可使旧疾复发或诱发新病，结缔

组织病患者应注意免食。

①坚持适量的体育锻炼：结缔组织病患音由于长期活动障碍，往往脏器萎缩，间质增生，肌肉萎缩，肌腱变硬，筋膜挛缩，骨质疏松，骨刺形成，脂肪沉积，动脉硬化，有的关节发炎挛缩和功能障碍，严重者畸形残废。在内脏和关节病变稳定时，可适量进行体育锻炼以增强心肺功能，增强消化吸收功能，降低血脂，抗动脉硬化，增加骨关节、肌肉、肌腱、筋膜血液循环及营养供应，促进关节内滑液的分泌及炎症的吸收，改善肌肉和韧带的伸展性，提高关节活动度，松解粘连，从而帮助恢复形态功能。使代偿功能增强，机体活动协调。体育锻炼还可以使人精神振奋，情绪愉快，转移注意力，减少异常感觉所产生的恐惧、忧虑心理。

⑤结缔组织病的中医治疗：根据结缔组织病的临床特点，祖国医学把这类疾病归属于痹病范围，认为人的机体是一个整体，脏腑经络有机联系，气血津液等物质，循经络运行不息。机体在环境中生存，机体则与环境形成有机整体，人之所以保持健康，是由于机体内在阴阳、气血、津液、脏腑活动相对稳定。但机体又可由内外因素不断作用而致病，而结缔组织病主要病因则是机体阳气，阴津不足，气血逆乱，五脏虚损，在正气不足的前提下反复感风、寒、湿、燥、热等外邪，气血阻滞，疾浊、瘀血交结，热毒内蕴而形成的。结缔组织病的病机有虚实之分。虚证的阳气虚、阴精虚，在治疗分别采用温阳益气，活血通络；滋养肾精，调节阴阳气血，总之要以扶正法邪为本，兼顾其他脏腑为标。

实证分风寒、水湿、瘀血、热毒等型。

风寒型：风者为百病之长，寒冷则使机体阳气日消，血脉凝涩。机体长期受风寒侵袭，易招致风湿病，类风关等症。在治疗上则温阳散寒，祛风通络。

水湿型：居处潮湿，久受水湿侵袭。患者常表现为肢体沉重，不便转侧，头痛，眼睑浮肿，是外湿致病；脾胃运化失调，水湿滞溜中焦，甚至出现便塘，浮肿，腹水是水湿致病症状。治疗上则应通利水湿。

瘀血型：血液循环的任何障碍都可以成为瘀血原因。患者常出现局部刺痛，形成结节症瘕等症状，皮肤色素沉着、粗糙，硬化浮肿，瘀血症常有全血或血浆粘滞性增高，血脂增高。治疗则应活血散瘀。

热毒型：风、寒、暑、湿、燥、内伤，情志久郁不解都能化热，热甚毒聚，临床可见高热瘀斑，溃疡出血，昏谵躁狂。治疗上则可用清热解毒，凉血开窍。

因结缔组织病常由肾阴、肾阳不足这一内因开始发生，动摇机体根本，因而病程遍及多个脏器系统，发病难以迅速控制，所以滋肾阴、温肾阳的根本治法是必须遵循的一个原则。脾为后天之本，有统血、主运化水谷之精微功能，故调理脾胃，恢复患者食欲，是结缔组织病治疗中的主要环节。

2.类风湿性关节炎的食疗

类风湿性关节炎（简称类风关）是胶原性疾病的一种，是一种病因尚未肯定的以关节病变为主的慢性全身性的免疫性疾病。凡构成关节的各种组织如滑膜、软骨、韧带、肌腱和骨骼等都有病变。但最基本的病变先发生在滑膜。本病早期有游走性的关节肿痛和运动障碍，晚期则关节僵硬和畸形，并有骨和骨骼萎缩。本病多始发于 15 岁左右，进入老年后多发生程度不同的关节畸形。重者关节僵直，甚至丧失劳动力，不能处理自身的日常生活，是一

种对健康具有较大危害的疾病。

目前对类风关的病因虽尚未完全肯定，但与感染、遗传、内分泌失调、免疫反应、居处潮湿、寒冷、过度疲劳、营养不良、外伤、精神创伤等因素有关。其中尤以寒冷、居处潮湿是本病发病的重要诱因。

类风关约 80%患者发病多在 20～45 岁左右，以青壮年为多，女性多于男性，比例为 2∶5∶1。

发病过程一般较缓慢。初发时患者多先有几周到几个月的疲倦乏力、体重减轻，胃纳不佳、低热和手足麻木刺痛等前驱症状。随后发生关节疼痛、僵硬，以后关节肿大。开始可能仅一两个关节受累，往往是游走性的，接着发展为对称性关节炎，关节受累常从四肢远端的小关节开始，以后再累及其他关节。近侧的指间关节最常发病，常呈棱状肿大，逐渐波及掌指、趾、腕、肘、踝、肩、髋关节等。由于关节肿痛，导致关节运动受限制，关节附近肌肉就会僵硬和萎缩。

随着病变发展，患者有不规则发热，在急性期时全身症状有时发热，但也有长期低热。有少数患者有贫血现象，有个别患者发现有皮下结节、淋巴结肿大和脾肿大。青壮年发病的临床表现大多如此。

晚期症状主要是肌肉萎缩与关节畸形，直至关节僵直而致残。一般从青年期患此病到老年，发生关节畸形者较多见。

类风关发病呈急骤者的病程进展较短促，一次发作后可数月或数年暂无症状，稳定若干时期以后再反复发作。发作呈隐袭者的病程进展较缓慢且渐进，全程可达数年之久，其间以交替的缓解和复发为特征。

每复发一次，病势就增剧一次，病变关节也变得更为僵硬而不灵活，终至使关节固定在异常位置，发生畸形。

通过类风湿因子、血沉免疫球蛋白、X 线检查及临床表现，对本病能作出比较明确的诊断。西医治疗主要是依靠激素或其他免疫抑制剂，缺乏特效药物，而长期应用激素，副作用很大，老年人尤其不宜长久地依赖它。

类风关中医称为“痹病”，但它与一般痹症不一样，既有一般痹症的共性，又有其特殊性，故又称为“尪痹”、“顽痹”、“历节”、“白虎历节”。“痹”有闭、塞、不通的含义，说明此病早期仅少数关节受累，逐渐遍历多数关节，特别是剧烈疼痛，有麻木、疼痛的症状，临床见到不仅仅是肢体关节疼痛肿胀，活动受限等症状，还能影响内脏。

我国古代医典《内经·痹论篇》记载曰：“皮痹不已，后感于邪，内会于肺；肌痹不已，后感于邪，内会于脾；脉痹不已，后感于邪，内会于肾。”以上说明痹症可由表入里，可由皮、肉、脉、筋、骨影响到肺、脾、心、肝、肾五脏。

类风关病因病机主要是肝肾亏损、气血不足、腠理疏松为内因，风寒湿热等外邪侵袭，经络气血闭阻，不能畅行，病邪日久深入，肝肾被伤，肾主骨，肝主筋；肝肾伤，则筋骨失养，筋伤骨损，形成关节强直变形。

本病不直接引起死亡，但严重晚期病例可死于继发感染。由于本病系顽疾，易于反复发作导致残废，除积极治疗外，注意调摄，适当锻炼，增强体质也不可忽视。有发热及关节肿痛时，应卧床休息至症状基本消失为止。但对急性期已过而关节仍有疼痛者，不必终日卧床，以免因关节失用而变为僵硬，一般可短期休息避免劳累，病势可望停止进展或好转。

类风关病人早期患者可多食含有高蛋白和多种维生素的食品，以增强机

体抗病能力和帮助关节局部炎症的吸收。中晚期病人常会出现贫血现象，以多选补血饮食为宜；另外少量地饮用度数不高的酒，能使经络气血畅通，达到止痛消肿功效，对关节肿痛十分有利。但须注意：患有高血压病、慢性肝病、胃病者不宜用饮酒疗法。

类风关临床见症归纳为虚实两大类型。急性期、发作期多见实证；缓解期多见虚证。实证大致可见风寒湿滞型、风热湿滞型、痰浊瘀结型；虚证大致可见肝肾阳虚或阴虚。

风寒湿滞型：关节疼痛，遇热可缓，关节肿而下红，面色白，畏寒，手足不温，四肢拘挛，小便清长，大便溏薄，脉沉迟紧，舌淡白。

风热遍滞型：关节红肿，得凉则舒，发热不恶寒，面红口渴，多汗，小便短赤，大便秘结，脉数，苔薄腻或薄黄腻。

痰浊瘀结型：关节肿胀明显，活动僵硬受限，头目眩晕，胸闷泛恶，面色淡白或黧黑或多汗，脉滑儒或细涩，舌淡色暗，苔薄或有瘀点。

肝肾阳虚：面色淡白，头昏耳鸣，畏寒自汗，腰腿酸软，小便清长，夜尿多，瘦后余沥不尽，关节症状反复发作，骨节僵硬，活动受限，屈伸不利，脉细数。

肝肾阴虚：头晕目眩，耳鸣咽干，心烦，手足心热，少寐多梦，腰酸软，关节拘挛不利，局部常有灼热红肿，关节疼痛休作不止，脉细数，舌质红少苔或光舌，剥苔或苔薄且干。

辨证食疗：

风寒湿滞型

（1）乌头粥

【组成】生川乌末 10 克，香白米 50 克，米仁 6 克。

【功能主治】温经散寒，除痹止痛。

【用法用量】香白米与生川乌头、米仁同放锅中加水 500 毫升，水沸后取文火煮并下姜汁 1 匙、蜜 3 大匙，煮至米烂为度。空腹服。

（2）附片蒸羊肉

【组成】附片 30 克，鲜羊肉腿 1000 克，肉精汤 250 克，料酒 15 克，葱片 6 克，姜片 6 克，胡椒粉 0.6 克，味精 0.6 克，盐 1.5 克，熟猪油 30 克。

【功能主治】蠲痹散寒，益气养血。

【用法用量】将羊肉煮熟，捞出，切成 2.5 厘米见方肉块。附片洗净，与羊肉同放入大碗中，并放料酒、熟猪油、葱片、姜片、肉精汤隔水蒸 3 小时。吃时撒上葱花、味精、胡椒粉。

（3）桂浆粥

【组成】肉桂 3 克，粳米 50 克，红糖适量。

【功能主治】散寒止痛。

【用法用量】将肉桂研成细末备用。粳米煮粥，待粥熟后，放入肉桂与红糖再煮沸即成，趁热空腹吃下。以 3～5 天为 1 个疗程，有效再服 1～2 疗程。

【注意事项】热症及阴虚火旺者禁用。

（4）川乌粥

【组成】川乌 10 克，粳米 50 克，姜汁 15 滴，蜂蜜 30 克。

【功能主治】散寒除湿，通利关节，温经止痛。

【用法用量】先将川乌与蜂蜜入沙罐中，加冷水足量（以后若水熬干则

不宜加冷水，宜将沸水先用武火煮沸，再用文火煎煮 2 小时以上），取药汁 200 毫升备用。粳米煮粥，待粥刚热即加入药汁、姜汁再煮 1～2 分钟即可。宜多次分服不可 1 次顿服。因乌头含乌头碱有剧毒，若煎煮一次服食过多，易致中毒。若发生中毒，用阿托品肌肉注射。

【注意事项】热症疼痛及孕妇忌服，忌与半夏、瓜蒌、贝母、白蔹、白及配用或同时服用。

（5）神仙粥

【组成】姜 5 克，连须葱 7 茎，糯米 50 克，米醋 15 克。

【功能主治】祛风散寒。

【用法用量】先用糯米淘净后与姜入砂锅内煮 1～2 沸。再放葱白，待粥熟后加入米醋调匀即可食用。空腹趁热顿服。服后若不出汗宜即盖被静卧，以微微出汗为佳。

【注意事项】风热及关节红肿者禁用。

风热湿滞型

（1）三蛇酒

【组成】乌梢蛇 150 克，大白花蛇 20 克，蝮蛇 10 克，生地黄 50 克，冰糖 500 克，白酒 10 千克。

【功能主治】养阴清热，祛风通络。适用于骨节疼痛、屈伸不利、关节畸形、肢干麻木之顽痹者。

【用法用量】将三蛇剁去头，用酒洗润，切成短节（带骨）。生地洗净泥砂，切碎待用。将白酒装入酒罐，三蛇、生地黄直接倒入酒中，密闭，每天搅拌 1 次，10～15 天后开始过滤。加入冰糖充分拌匀，再滤 1 次即可。量自酌。

（2）米仁丝瓜粥

【组成】米仁 150 克，薄荷 15 克，豆鼓 50 克，丝瓜 100 克。

【功能主治】清热利湿，解表祛风。

【用法用量】将薄荷、豆豉洗干净放入锅内，加水 1500 毫升，沸后用文火煎 10 分钟，滤汁去渣。米仁、丝瓜洗净后倒入锅内，注入药汁，置火上煮至米仁酥烂。食时可酌加糖或盐调味，空腹服。

（3）桑枝鸡

【组成】桑枝 60 克，绿豆 30 克，鸡肉 250 克。

【功能主治】清热通痹，益气补血。适用于湿热痹、热不甚而正已虚者。

【用法用量】鸡肉洗净加水适量，放入洗净切碎的桑枝及绿豆，清炖至肉烂，以盐姜等调味。量自酌。

（4）穿山龙炒鸡蛋

【组成】穿山龙 6 克，鸡蛋 3 个，精盐、素油各适量。

【功能主治】清利关节。

【用法用量】将鸡蛋磕入碗内，加入洗净切碎的穿山龙，调入精盐、香油搅拌均匀。锅内放油烧热，将调好鸡蛋放入炒熟即可。

痰浊瘀结型

（1）桃仁粥

【组成】桃仁 5 克，粳米 5 克。

【功能主治】活血法瘀。

【用法用量】将桃仁去皮尖备用。将梗米淘后加适量水，同桃仁一起煮

粥，粥熟即空腹服之。3 日服 1 次，坚持月余。

（2）红花酒

【组成】红花 10 克，川牛膝 10 克，川芎 10 克，白酒 500 毫升。

【功能主治】活血祛瘀。

【用法用量】选上等川红花、川牛膝。切片备用。将上三味装入盛酒瓶中，浸泡 7 天。瓶口封严，每天摇动数次。

【注意事项】有出血倾向者忌服。

（3）鸡血藤膏

【组成】鸡血藤 5000 克，冰糖 2500 克。

【功能主治】行血法瘀，舒筋活络。

【用法用量】将鸡血藤水煎 3～4 次，过滤取汁，微火浓缩药汁，再加冰糖制为稠膏。日服 2 次，每次 15～20 克。

（4）牛膝酒

【组成】牛膝 500 克，糯米 1000 克，甜酒曲适量。

【功能主治】补益肝肾，化瘀止痛。

【用法用量】牛膝煎煮取汁去渣。以部分药汁浸糯米，另一部分药汁于糯米蒸熟后拌和甜酒曲时加入，于温暖处发酵为醒糟。每日服 2 次，每次取 50 克煮食。

【注意事项】梦遗滑精、素患流产、便溏腹泻者忌服。

（5）丹参酒

【组成】丹参 50～100 克，白酒（55 度）1000 毫升。

【功能主治】活血化瘀。

【用法用量】将丹参制为粗未于酒中浸泡 10 天，配制为 5%的丹参酒。每日饮用 3 次，每次 20～30 毫升。

【注意事项】素有出血倾向者不宜用。

肝肾不足型

（1）壮阳狗肉汤

【组成】狗肉 2000 克，茧丝子 30 克，附子 15 克，食盐 5 克，味精 2 克，葱 20 克，姜 20 克。

【功能主治】益肾壮阳，祛寒除湿。

【用法用量】狗肉洗净，整块下水焯透，捞出切成 2×2 厘米小块，下锅用姜片煸炒，烹入绍酒。然后与包好的冤丝子、附子同入大砂锅内，以食盐、味精、葱调味，武火烧沸后文火烧约 2 小时肉熟烂。以上为 10 次量。

（2）猪肉鳝鱼汤

【组成】黄鳝 250 克，猪肉 100 克，杜仲 15 克，葱、姜、料酒、醋、胡椒粉适量。

【功能主治】补气益血，强肾壮骨。

【用法用量】社仲水煎汁备用。将黄鳝宰杀，去肠后洗净，用水烩烫，刮去外皮上的粘液切段。将猪肉剁去成未，放油锅内煽炒，加水及杜仲汁，放入鳝鱼段、葱、姜、料酒烧沸。改文火，煮至鱼酥加醋、胡椒粉起锅时撒上，香菜。

（3）炒药羊肉串

【组成】嫩羊肉 250 克，人参、杜仲、桂心、甘草各 15 克，精盐少许。

【功能主治】补气养血，强肾壮骨。

【用法用量】将羊肉切成桂圆大小的块，串在 10 个烤签子上，甘草、桂心、杜仲、人参共为细末，掺入细精盐。将羊肉串放在炭火上，烤熟撒上药末即可食。量自酌。

（4）黄芪炖蛇肉

【组成】黄芪 60 克，蛇肉 1000 克，续断 10 克，生姜 15 克，料酒 10 克，胡椒粉 0.2 克，盐 0.6 克，葱白 6 克，熟猪油 30 克。

【功能主治】益气血，补肝肾，祛风湿。

【用法用量】将蛇斩去头尾剥去皮，除去内脏，切成 3 厘米长 1.5 厘米宽的片。生姜切片。黄芪、续断用冷水洗去浮灰杂质，再用净冷水浸泡 1 小时。铁锅烧热倒入猪油，油沸后，倒入蛇肉翻炒，烹入料酒。然后将蛇肉倒入砂锅内，并将浸泡黄芪续断的冷水带药一齐倒入砂锅加入姜片、葱片及盐，用小火烧 1 小时。加入胡椒粉，拣去葱姜即可食用。

（5）桑堪枝酒

【组成】鲜桑棋 500 克，新鲜桑枝 1000 克，红糖 500 克。

【功能主治】补肝肾，利血脉，法风湿。适用于痹症有热象而肝肾虚者。

【用法用量】桑枝切断洗净与桑椹、红糖同入酒中浸液，1 个月后可服。量自酌。

（6）枸杞粥

【组成】枸杞子 30 克，梗米 100 克。

【功能主治】补肝肾，强筋骨。

【用法用量】枸杞、粳米，加水适量，同煮成粥。量自酌。

（7）狗肉粥

【组成】狗肉 250 克，粳米 100 克，姜少许。

【功能主治】温补肝肾，散寒通利关节。

【用法用量】狗肉切成小块与生姜少许，粳米 100 克，同煮成粥。量自酌。

（8）牛蹄甲汤

【组成】牛蹄 50 克。

【功能主治】健骨散瘀。适用于日久关节畸型且疼痛患者。

【用法用量】牛蹄甲加水适量，文火煮 3 小时，入黄酒少许。每日服 2 次。

3.系统性红斑狼疮的食疗

系统性红斑狼疮是一种侵犯多脏器、有多种自身抗体的自身免疫性疾病。近年来发病有增多趋势，迄今原因不明。病情迁延，但有时又突然发生恶性病变，预后不佳，属疑难之症。根据临床及实验室研究，认为该病可能与遗传、感染、药物以及阳光和紫外线照射有关。

此病患者身体内广泛的结缔组织有非化脓性炎症，多种器官可受损害，特别是以肾脏和皮肤损害为主。可有全身症状，如发热乏力、肌肉关节疼痛，也有由于各器官受损害所引起的相应症状。本病多见于 20～40 岁，女性约为男性的 5～10 倍。临床表现复杂多变,特别是在早期仅有 1～2 个系统的症状，常被误诊为关节痛、慢肝、肾炎等。近年来，随着医学的发展特别是免疫学的发展，认识到该病发病率远比过去为高。病变仅限于皮肤者，称为盘状型红斑狼疮，少数可发展为系统性红斑狼疮。

系统性红斑狼疮早期症状可以多种多样，或仅一个器官受损，如皮肤、

关节、肾脏或数个系统均被累及，一般以皮肤及关节的单独表现较多。患者均有不规则的发热，少数呈低热，大多数有高热，可高达 40～41℃或更高，特别是在急性活动阶段并伴有畏寒和全身不适时。90%以上的病人都有关节症状，最常见的为关节疼痛，可侵犯四肢大小关节，有时出现风湿痛的表现。

约 84%的患者有皮肤损害，一般呈广泛对称分布。损害初期多在面部，主要分布在两颊、鼻梁、前额、下颌、耳缘等处，偶有只发生在四肢或躯干音。损害为大小不等、不规则的水肿性红斑，少数病例可出现毛囊、丘疹、大疱结节和风团。

3/4 的病人可有肾脏损害，多表现为肾炎或肾病综合征。肾功能早期往往正常，晚期始有改变，后期可出现尿毒症和高血压。伴有肾病综合征时，可出现全身水肿、蛋白血症和胆固醇增高。50%的患者有心脏病变，表现为心包炎、心内膜炎和心肌炎。心脏扩大患者心前区不适、气急，最后导致衰竭。部分患者可伴发血栓性静脉炎、血栓闭塞性脉管炎以及肢端动脉痉挛现象。有 1/4 病例在后期出现精神障碍，常表现脑膜炎、脑炎、脑血管意外、骨髓炎和周围神经炎。患者并出现相应症状：头痛、恶心、呕吐、颈项强直、抽搐、昏迷、偏瘫、记忆力减退、幻觉、幻想和强迫观念。同时患者有消化道症状：恶心、呕吐、食欲不振、腹痛、腹泻、便血等症。20%左右的患者有肝脏肿大，约半数以上患者有局部或全身淋已结肿大。

1/3 患吉有眼底病变，如视网膜出血、视神经乳头水肿、充血。患者有胸膜炎，常见表现为咳嗽、胸痛、咯痰、呼吸困难，偶有咯血。患者多数伴有轻度贫血，半数以上病人白细胞总数下降至 3000/立方毫米左右，血沉加快。

根据患者皮损和多器官损害所引起的症状和体征，加上实验室检查，对本病能作出明确诊断。

系统性红斑狼疮在中医文献中没有相当的名称。有的学者根据其特异性皮肤损害，认为与“红蝴蝶”、“日晒疮”、“鬼脸疮”等症状相类似；有的根据其常伴有全身关节疼痛、面颊红斑等特征，认为与“阴阳毒”相类似；有的则根据其高热稽留不退、全身发斑、烦燥气粗、谵妄昏迷等表现，认为与“阳毒发斑”相似。

总之，由于红斑狼疮表现多种多样，常可由一个系统受累，而扩展到多个系统，因此很难以中医某一种病来加以概括。但系统性红斑狼疮，病变处多有皮损发热、关节酸痛、病程迁延等，症状变化多端，病久常有脏腑受损等，与《素问·痹论》篇所描述的极其相似，故大多数学者把红斑狼疮归属于“痹病”范畴。

系统性红斑狼症发病原因主要是由于先天享赋不足，肝肾亏损尤其是肝肾阴亏为发病的基础，而暴晒日光、感受风湿热邪、精神激惹等均是诱发因素。在肝肾精血、阴津亏损的基础上，再加上风湿热毒入里，内外相合，两热相搏，导致气血逆乱，阴阳失调，经脉痹阻，脏腑亏损，痹病乃成。

对系统性红斑狼疮的治疗，西医一般用激素，免疫抑制剂等，但长期使用副作闲比较大。采取中西医结合和综合治疗，疗效显著。要去除各种诱因，对光敏感的患者应注意避免暴晒或照射紫外线，有发热等全身症状时可考虑适当休息。

本病属肝肾亏损，邪毒亢盛，故配膳时应用清热滋阴、燥湿化毒的食物，避用辛辣之品，以免病情反复。此外，红斑狼疮还是一种慢性病，长期服药

还会影响肠胃的消化吸收，因此配膳时须注意保护肠胃的消化功能。

系统性红斑狼疮是侵犯多脏器的疾病，特别是肾脏。因此，当出现蛋白尿时，应严格限制食盐摄入，出现肾功能不全，氮质血症时，应限制蛋白摄入，给予低蛋白饮食。

临床上中医将本病分作 5 型：

热毒炽盛型：高热稽留，面、手、胸、腰等处出现红疹、红斑，或手足出现瘀斑，关节肌肉酸痛剧烈，头痛剧烈，目赤咽痛，口干口苦，气粗喘急，溲赤便秘，烦燥甚至谵妄，四肢不时抽搐或吐血、便血尿血，舌质红绛或光，少津，苔黄糙，脉多细数。

肝肾阴虚型（大多见缓解稳定型）：头晕耳鸣，神疲乏力，不耐烦劳，低热缠绵，稍有活动即热度升高，面颧部午后升火，面颊及手掌、手指红斑隐隐，腰酸膝软，头发脱落，月经不调，苔薄舌红，脉细数。

气阴两亏型（多见于缓解期）：身热时起时伏，热势昼升夜降，怕风自汗或潮热盗汗，短气乏力，头晕心悸少寐，面颊、四肢红斑隐隐，舌嫩红，脉细儒。

脾肾阴虚型（多见于肾损害后期为主）：面色㿠白，脸面下肢浮肿，精神疲软，周身乏力，畏寒肢冷，便溏，心悸短气，手足紫，甚至出现胸水腹水，尿少气急，舌质淡胖，脉沉细无力。

气滞血瘀型：关节肌肉酸痛，腰背酸软，肝脾肿大，胸肋刺痛，部位固定院腹胀闷，纳少头晕，心烦，月经不调，面颊及指尖红斑色褐或不甚鲜红，口唇舌紫或有瘀斑，脉弦细而涩。

辨证食疗：

热毒炽盛型

（1）银翘二根饮

【组成】银花、连翘、板蓝根、芦根、甘草各 10 克。

【功能主治】清热解毒，养阴生津。

【用法用量】取以上诸品加水适量，煎煮去渣。当茶温饮，日饮数次。

（2）银蒲饮

【组成】银花 50 克，蒲公英 20 克，甘草 10 克。

【功能主治】清热解毒。

【用法用量】银花、蒲公英、甘草加水适量煎煮，去渣，当茶、温饮，1 日饮之。

（3）蒲公英生地粥

【组成】蒲公英 50 克，生地 20 克，粳米 80 克，白糖适量。

【功能主治】清热解毒，养阴生津。

【用法用量】先取蒲公英加水适量，煎煮去渣。生地洗净切碎，用粳米放药液中，煎煮成粥，加入白糖即可。取温食用，每日 2～3 次。

（4）热毒清

【组成】荠菜 250 克，豆腐干 6 克，油菜 100 克。

【功能主治】清热解毒。

【用法用量】荠菜、油菜洗净切好，豆腐干切丝，旺火炒熟作菜肴。

肝肾阴虚型

（1）贞莲桑蜜膏

【组成】鲜茅根 1000 克（或干品 500 克），女贞子 100 克，墨旱莲 100

克，桑椹 100 克，白蜜适量。

【功能主治】养阴消热，滋补肝肾。

【用法用量】女贞子、墨旱莲煎汤取汁，加桑堪久煎，每 30 分钟取煎液 1 次，加水再煎，共取煎药 2 次后合并，并以小火浓缩。等较稠粘时加蜂蜜，至沸停火，待冷装瓶备用。每次 1 汤匙，以沸水冲化饮用，每日 2 次。

（2）山药枸杞面

【组成】山药粉 50 克，枸杞 10 克，白酒 100 克，黑豆粉 30 克，鸡蛋 1 只，生姜、盐、猪油适量。

【功能主治】滋补肝肾。

【用法用量】把枸杞子研成泥状，与山药粉、面粉、豆粉共放入盆中，打入鸡蛋，加水及盐少许，揉成面片，切成面条备用。锅内放入清水适量，烧沸下面条，煮熟放入盐、猪油等调料即成。1 日 1～2 次，连用 3～4 周。

（3）枸杞地黄粥

【组成】杞子 30 克，生地 15 克，粳米 50 克，红糖蜜适量。

【功能主治】滋肝肾，清虚热。

【用法用量】先煮枸杞子、生地取汁，去渣，用汁煮米粥。食时加红糖蜜适量。

气阴两亏型

（1）参冬汤

【组成】人参 6 克，天冬 30 克，粳米 100 克。

【功能主治】养阴益气。

【用法用量】人参、天冬切成薄片，入水先煮 20 分钟，再加入粳米煮成粥。早晚各饮 1 碗。

（2）人参地黄汤

【组成】人参 10 克，粟米 100 克，生地 30 克，冰糖适量。

【功能主治】益气养阴。

【用法用量】水煎人参、生地，去渣留汁。入粟米煮粥，将熟加冰糖适量，稍煎待溶即成。酌量服食，温凉为宜。

（3）参芪鸽蛋汤

【组成】北沙参 30 克，黄芪 15 克，鸽蛋 10 个。

【功能主治】益气养阴。

【用法用量】鸽蛋煮熟，去壳备用。北沙参、黄芪加水煮半小时，以此汤煮蛋，加调料食用。

（4）参芪麦味饮

【组成】太子参 30 克，黄芪 15 克，麦冬 20 克，五味子 10 克。

【功能主治】益气养阴。

【用法用量】将太子参、黄芪、麦冬、五味子煎汤代茶，量自酌。

（5）黄芪玉竹粥

【组成】黄蔑 20 克，玉竹 15 克，粳米 50 克，红糖少许。

【功能主治】益气补阴。

【用法用量】黄芪、玉竹加水适量煮汁，再加粳米熬粥，熟后加糖即成。

（6）参芪黄精炖鲜胎盘

【组成】鲜胎盘 1 个，黄芪 60 克，党参 60 克，黄精 30 克，生姜、葱适量。

【功能主治】益气养阴。

【用法用量】将鲜胎盘削开血管，用清水洗净，置沸水中煮 2～3 分钟，放入锅内。将洗净的黄芪、党参、黄精一并加入，加水适量，置武火烧至欲沸时，打去浮沫，加入姜葱，改用文火，至胎盘烂熟。趁热食用，并喝汤，可分数次服完，每日 2～3 次。

脾肾阴虚型

（1）胡萝卜骨脂粥

【组成】胡萝卜 60 克，补骨脂 15 克，粳米 60 克。

【功能主治】温补肝肾。

【用法用量】将胡萝卜洗净切碎，补骨脂捣碎，与粳米一同煎煮成粥。早晚各服 1 次。

（2）温肾煮散

【组成】人参 6 克，炮附子 15 克，生姜 0.3 克，鸡蛋 1 个。

【功能主治】温补肾阳。

【用法用量】将人参炮附子研为细末，并置锅内，加水 7 份，煎至 2 份。然后将蛋清加入药液内调匀。空腹顿服。

【组成】白茯苓 15 克，粳米 60 克。

【功能主治】健脾益肾，利水消肿。

【用法用量】先将白茯苓研成细末，与粳米同入砂锅内，加水 500 毫升，煮成稀粥。

（4）补元饮

【组成】党参 10 克，干姜 5 克，茯苓 10 克，山萸 10 克，仙灵脾 10 克。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】将上料加水适量，煎汤代茶。量自酌。

（5）参附炖鸡

【组成】党参 30 克，附子 30 克，老母鸡 1 只（约 1500 克），调料适量。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】将鸡去内脏，洗净，把附子、党参、调料装入鸡腹中，慢火炖烂。吃肉喝汤，量自酌。

气滞血瘀型

（1）玫瑰花粥

【组成】玫瑰花 30 克，粳米 100 克。

【功能主治】理气散瘀。

【用法用量】玫瑰花加适量水煮煎 10 分钟，留汁备用，粳米洗净煮粥。待粥煮好时，把玫瑰花倒入粥中煮沸即可。

（2）桃仁粥

【组成】生桃仁 15 克，粳米 50 克，红糖适量。

【功能主治】行血化瘀，益气和中。

【用法用量】取桃仁捣烂，加水浸泡，研汁去渣。将粳米入砂锅内加水 450 毫升，用文火煮成稀薄粥，加红糖适量即可。30 天为 1 疗程。

【注意事项】孕妇禁用。

（3）黑豆红花饮

【组成】黑豆 30 克，红花 6 克，红糖 30 克。

【功能主治】活血通络，利水解毒。

【用法用量】黑豆拣去杂质，洗净，将黑豆、红花放入砂锅内加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至黑豆熟烂。除去黑豆、红花，留汁，加红糖搅匀即成。

（4）二参粥

【组成】人参 10 克，丹参 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】补气养血，活血通脉。

【用法用量】先将之味药用水 200 毫升，煎至 100 毫升汁液备用。再把粳米加水适量，在旺火上煮沸后移至微火上慢煮。至八成熟时，可将药液兑入，再煎熬片刻即可。每日 2 次。

（5）赤芍粳米粥

【组成】赤芍 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】活血凉血，补脾和胃。

【用法用量】先将赤芍以水 200 毫升煎煮为汁备用。再将粳米加水适量，在旺火上煮沸，改为微火熬成粥。最后兑入药液即成，每日 2 次，可连续服用 10～15 日。

（十一）神经科病症的含疗

1.概说

神经系统在体内起着管理、支配和调整其他各系统、各器官功能，从而统一整体活动使之适应客观环境的作用。它包括主要负责分析、综合、归纳的中枢呻经系统和主管传递神经冲动的周围神经系统两个部分。前者由位于颅腔和椎管内的脑和脊髓组成；后者由从脑和脊髓所发出的颅神经和脊神经组成。

（1）生理特点：神经系统按功能又可分为主要负责与客观世界相互作用的体躯神经系统和主要与保持体内环境稳定有关的植物神经系统。

神经系统接受和整理来自体内外各种环境变化的信息，从而直接或间接地调节和控制各器官和系统的功能，使之互相联系、互相协调成为一个整体；同时使机体能随时适应外界环境的变化，与周围环境保持平衡。神经系统还具有思维、学习和记忆等智能活动的功能，使人类不仅能不断地认识和适应环境，而且能主动地改造环境。

人体的一切活动，不论是反射性的还是随意性的，都是在一定程度的肌紧张和一定姿势的基础上进行的。神经系统是肌紧张、姿势维持和随意运动的调节者。运动越是复杂，就越需要高级中枢的参与。

躯体感觉和运动系统通过大脑神经接受外环境的刺激，控制躯体运动，以达到对环境的适应，而植物神经系统（又称内脏神经系统）则主要应答来自体内的刺激，调节腺体和内脏的功能，以保持内环境的相对稳定。外周植物性神经系统分为交感神经系统和副交感神经系统两部分。交感和副交感神经系统调节心肌、平滑肌和腺体（消化腺、汗腺和部分内分泌腺）的活动。在各种生理条件下，器官活动的水平可理解为交感和副交感神经拈抗性调节效应的总和。

（2）病理特点：神经系统疾病是指脑、脊髓和周围神经由于感染、血管病损、肿瘤、外伤、先天异常、遗传、代谢障碍和变性等原因所引起的疾病。它们多数都有神经组织形态学的明确病理改变，少数则缺乏神经组织的明显病理变化（例如偏头痛、原发性癫痫和三叉神经痛等）。此外，在身体其他各系统、各器官的疾病也可直接或间接地引起神经系统的功能障碍或病理损害，例如自发性血糖过低症的癫痫样发作、心脏病并发的脑栓塞、糖尿病和尿毒症的周围神经炎和伴发于癌症的进行性多灶性白质脑病、小脑变性等。

神经系统疾病的症状主要表现为运动、感觉或意识等的异常改变。神经系统疾病的诊断要解决病变的部位（定位诊断）和病变的性质（病因诊断）。主要依据详细的病史询问和包括神经系统检查在内的全面检查，结合神经解剖、生理和病理等知识，通过临床思维，对多数疾病可作出明确诊断。神经系统的治疗在于去除致病原因，消除病因所造成的代谢紊乱和促进受损神经组织功能的恢复。近年来中西医结合的实践证明，神经系统受损后，在一定的条件下，功能恢复是可能的。

（3）保健重点及措施：有关神经科病症的饮食疗法，中医有丰富的经验。古代医学家就把饮食和药物都当作使病人病后康复的治疗手段。有人甚至更重视饮食疗法，如《寿亲养老新书》中提到“善治药者，不如善冶食。”

神经科疾病处于急性危重时期，患者昏迷不醒，意识丧失，不能也无法进食，当然谈不上饮食疗法。本文所谈疗法是针对疾病经治疗后处于稳定状

态或慢性病时期的康复调理。该类患者大多年老、久病，各器官功能活动减退，各种腺体的分泌功能足，消化能力降低，血管变硬，血流量减少，需要的热量也减少。所以对神经科疾病患者的饮食方法必须引起重视，饮食不当反而会导致疾病。

①饮食次数及时间：一般情况下，均为 1 日 3 餐。早餐最好在 6～7 点之间，晚餐在晚间 6～7 点之间，午餐在 12 点左右即可。神经科疾病患者，应少量多餐，除白天 1 日 3 餐外，晚上最好再进食 1 次。

②饮食的数量与种类：每餐进食以微饱即可，应提倡“ 早吃好、午吃饱、晚吃少 ”。进食的种类应多种多样，不应偏食。主、副食适当调配，高脂肪、高蛋白质的高热量饮食与蔬菜类同时食用。另外，饮食要细嚼慢咽，使食物被切割成小块，有利于消化液发挥作用，并能避免消化道损伤。进食过程中应情绪稳定，避免激动，以利进食与消化，神经科病患者应吃易消化的饮食，适当多吃素食及植物油。食物多样化也是非常重要的。应多吃植物油，因植物油中含维生素 E 较多，可加速胆固醇分解，而降低血胆固醇含量；少吃心、肠、脑、蛋黄、鱼子等，以减少脑血管病的发生。

③饮食亦要顺应四时气候：人体是个统一的整体。与外界环境保持统一是一切生物赖以生存的基础，人也不例外，所不同的是人除了能“ 顺乎自然 ”之外，还能改造自然。就是对四时气候的变化，也能主动地去适应。要想保持健康，饮食也要顺应四时气候。春天是肝气旺、脾气衰的季节。依据中医理论，酸味属肝，甘味属脾，春季应少吃酸食，多吃甜食，以饮食的手段达到平肝补脾的目的，而糖尿病患者例外。夏天是心火旺、肺气衰的季节。由于苦味属心，辛味属肺，多吃些辣味食物可补益肺气之不足。秋天是肺气旺、肝气衰的季节。由于辛味属肺，酸味属肝，少吃辛辣食物对肺气旺起到罕底减薪的作用，防其过于偏胜；多吃酸味食物，以滋养肝阴。冬天是肾气旺，心气衰季节。由于咸味属肾，应少吃咸味饮食，以免肾气过于偏胜。顺应四时，五脏协调，身强而体健。但是，这仅是顺应四时气候变化调节饮食的总的原则。饮食的内容还应根据神经科病人的具体情况而制定。

2.脑血管病蛮（中风）的食疗

脑血管意外是脑局部血液循环急性障碍导致的急性或亚急性脑损害性疾病，中医称之为“ 中风 ”。脑血管意外可分为缺血性和出血性两大类：前者有短暂性脑缺血发作、动脉硬化性脑梗塞、脑血栓形成和脑栓塞；后者有高血压动脉硬化性脑出血和蛛网膜下腔出血。临床表现以突然出现的意识障碍和肢体瘫痪最为常见，死亡率相当高，经及时抢救幸免死亡的患者大多留有不同程度的后遗症。脑血管意外是中、老年人的常见病、多发病，其中动脉硬化性脑梗塞大多发生于 60 岁以上的老年人,尤其是患有高血压或动脉粥样硬化的老年人；而高血压性脑出血则多发生于 50 岁左右的高血压患者。

脑血管意外是影响健康长寿的最危险的疾病之一，在我国因脑血管意外死亡的人数高于心血管疾病和癌症，在致死疾病中占第一位。因此，预防脑血管意外的发病是老年保健的重要内容。在这方面，饮食调养具有十分重要的作用。

饮食原则：从预防的角度上看，脑血管意外的饮食原则与高血压病、动脉粥样硬化、高脂血症的饮食原则一致。

急性期病人多伴有昏迷等意识障碍，不能正常进食，因此，在积极抢救的同时应及早补充营养,一般脑溢血病人在发病 24 小时后即可开始鼻饲流质

软食，即通过鼻腔下到胃内的管道给病人喂食。具体注意事项如下：

中等身高、体重的病人可按每日 2000 千卡（8400 千焦）热量摄入。

碳水化合物的供给应保持适量的淀粉，作为主要热能来源，淀粉具有经济、节省蛋白质、保证脂肪充分氧比及通便作用。而蔗糖及其他单、双糖类每日以不超过 150 克为宜，过多易刺激胃酸分泌，导致胃肠胀气，且长期摄入不易保证维生素、无机盐等供给。

保持动、植物蛋白的适当比例，一般以病人平时饮食习惯为依据。

注意补充植物油，以防必需脂肪酸缺乏。可每日补充植物油 10～20 克。

每日进餐次数及数量应根据病情而定，一般每次可喂 200～500 毫升，每日 4～8 次。

食物温度以 37～42℃为宜，过冷或过热食物均可致病人不适，或因刺激胃肠蠕动发生腹泻。

注意观察了解病人的消化吸收情况、大小便次数及性状。

食物内容可包括：以豆浆、牛奶、鸡蛋、糖等为主配制的混合奶；将多种普通饭菜用组织粉碎机搅成粥状的匀浆膳；也可用要素膳。

恢复期病人应根据病人后遗症情况采取不同的营养措施：

伴有吞咽困难者，可给浓稠的流质食物，喂饲要慢，防止误入气管；生活能自理的病人，可逐步恢复正常膳食，饮食原则同发病前。

中医认为中风的发生，主要原因在于患者气血亏虚及心、肝肾三脏阴阳失调，加以优思恼怒，或饮酒饱食，或房室劳累，或外邪侵袭等诱因，以致气血运行受阻，肌肤筋脉失于濡养；或阴亏于下，肝阳暴张，阳化风动，血随气逆，挟痰挟火，横窜经隧，蒙蔽清窍而形成上实下虚，阴阳互不维系的危急证候。中风属于本虚标实之证，在本为肝肾不足，气血衰少；在标为风火痰热壅盛，气血郁阻。但发病有浅深轻重不同，本虚标实也有先后缓急之差别，故临床上将中风分为中经络和中脏腑 2 大类。中经络者，一般无神志改变而病轻；中脏腑者，常有神志不清而病重。中脏腑者病情突发，神昏口噤，禁止自口进食，应急速请医抢救；神智昏迷情况好转，逐渐苏醒，可渐进流质饮食；神智清醒，口噤消除，可以渐予半流质乃至软饭等。本文所述食疗主要针对中经络者以及中风后遗症患者的饮食调养。

中医将中风分为以下 4 种类型：

痰热内结：昏厥已苏，声出口开，喉有痰鸣，语言蹇涩，颜面潮红，呼吸气粗，口臭身热，躁动不安，舌质红，苔黄腻，脉弦滑而数。

肝火炽盛：昏厥已过，气粗息离，躁扰不宁，头胀耳鸣如轰，口苦胁痛，面赤升火，咽干口燥，舌红，苔黄，脉弦数。

正气欲脱：目合口开，声嘶气促，舌短面青，自汗淋漓，四肢不温，静卧不烦，二便自遗、舌淡，脉沉细而弱。

肾虚络阻：舌短不语，足痿不行或偏瘫，或半身不遂，常兼腰酸腿软，耳鸣目眩，头脑空痛，神疲健忘，遗精带下，脉沉细，舌淡胖或红。

辩证食疗：

痰热内结型

（1）竹沥粥

【组成】鲜竹沥 50 克（或竹沥油、竹沥膏均可），大米 50 克。

【功能主治】清热化痰，醒脑开窍。

【用法用量】大米加水如常法煮粥，待粥熟后，加入竹沥。调匀后，少

量多次温热食用。

（2）萝卜粥

【组成】鲜萝卜汁 100 毫升（或适量鲜萝卜），粳米 100 克。

【功能主治】法痰宽气，消食行滞。

【用法用量】新鲜白萝卜，洗净切成薄片，捣汁（或鲜萝卜洗净切碎），与粳米一起加水如常法煮成稀粥。早晚温热服食。

（3）百合膏

【组成】百合 120 克，川朴、光杏仁、桑白皮、天冬各 60 克。

【功能主治】清热化痰，润燥通便。

【用法用量】上药用水煎透，炼蜜收膏，每服 30 克，1 日 2 次。

（4）桔皮银花饮

【组成】桔皮（鲜）30 克，银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。

【功能主治】清热化痰，活血通便。

【用法用量】将桔皮、银花、山楂放入锅内，加清水适量，用武火烧沸 3 分钟后，将药汁滗入盆内，再加清水煎熬 3 分钟，滗出药汁。将两次药汁一起放入锅内，烧沸后加蜂蜜，搅匀即可。可代茶饮。

肝火炽盛型

（1）淡菜皮蛋粥

【组成】淡菜 10 克，皮蛋 1 个，大米 50 克。

【功能主治】滋阴清火，清肝除烦。

【用法用量】大米洗洁加淡菜加水如常法煮粥，粥将稠加入皮蛋（皮蛋切成小块），加盐及味精少许。调匀服食。

（2）猪胆绿豆粉

【组成】猪胆汁 120 克，绿豆粉 80 克。

【功能主治】清肝泻火。

【用法用量】将诸胆汁与绿豆粉拌匀晾干研未。每服 6 克，1 日 2 次。

【注意事项】脾胃虚寒者慎用。

（3）芹菜粥

【组成】新鲜芹菜 60 克，粳米 100 克。

【功能主治】清热平肝降火。

【用法用量】新鲜芹菜洗净切碎，与粳米同放砂锅内，加水（最好是井水）如常法煮粥。每日早晚温热服食。

【注意事项】作为治疗时宜频服久食，并应现煮现吃，不宜久放。

正气欲脱型

（1）人参粥

【组成】人参粉 3 克，粳米 30 克，冰糖少许。

【功能主治】大补元气，挽救虚脱。

【用法用量】人参研粉未与粳米、冰糖同入砂锅内加水 400 毫升，以谩火煮至米开花粥粘稠即可。每日晨空腹食之。

（2）黄芪赤小豆汤

【组成】生黄芪 30 克，赤小豆 30 克，黄精 15 克，当归 15 克，山萸肉 15 克。

【功能主治】益气养血，补肾填精。

【用法用量】上药加水煎 2 次，分次过滤去渣。分 2～3 次服。1 日 1 煎。

【组成】生怀山药 120 克。
【功能主治】补肾、健脾、润肺。
【用法用量】山药加水煮汁，以之当茶，徐徐温饮之。
【注意事项】对一切虚损病症而无实邪相挟者，多服久服为宜。但对热症、时疫、肠道湿热下痢者均忌。
肾虚络阻型
（1）枸麦饮
【组成】枸杞子 15 克，麦冬 15 克。
【功能主治】滋阴补肾。
【用法用量】煎水代茶炊。
（2）牛肉冻
【组成】嫩黄牛肉 10 千克。
【功能主治】补肾填精，活血通络。
【用法用量】牛肉洗净，水煮成肉糜，去渣取液，再熬成琥珀色收膏。冬天温服，每次 1 小杯，逐渐可加量，久服有效。
（3）乌鸡酒
【组成】乌骨鸡 1 只，黄酒 1250 克。
【功能主治】补肾填精，息风活血通络。
【用法用量】乌骨鸡去毛桩、内脏、洗净，放入锅内。将酒倒入盛鸡的锅内，用武火烧沸后，转入文火熬煮至鸡肉断血，停火。待鸡冷却后，将剩余的酒一起倒入。每日睡前服 2 小酒盅。
（4）龟胎膏
【组成】龟版 300 克，胎盘 1 具，阿胶 100 克，红糖 1 千克。
【功能主治】补气滋阴，益精充脑。
【用法用量】胎盘用清水漂洗干净，切块；龟版捣碎，同放砂锅中加水适量，文火煎煮，过滤取汁。余渣再先后加水煎煮 2 次，取汁。合并 3 次滤液，文火浓缩至 500 毫升左右，投入捣碎的阿胶溶化，再加红糖收膏，阴凉处贮存备用。可加入少许防腐剂。以上为 1 疗程量。每次 2 食匙，1 日 2～3 次，空腹温开水冲服。
（5）鹿杞粥
【组成】鹿角胶 20 克，枸杞子 20 克，粳米 60 克。
【功能主治】补肝肾，益精血，填督脉。
【用法用量】先煮粳米和拘妃为粥后，加入鹿角胶，使其溶化，再煮二三沸即可。以上为 1 次量，1 日 1 次，以粥代食，可加糖调味。半个月为 1 疗程。
（6）蛇酒
【组成】乌梢蛇 150 克，白花蛇 20 克，螟蛇 10 克，生地黄 50 克，冰糖 500 克，白酒 10 千克。
【功能主治】补肾强筋，补血通络，法风利湿。适用于中风后遗症（半身不遂）四肢麻木，骨节疼痛等症。
【用法用量】将 3 种蛇剁去头，切短节，干燥。将白酒装入适当的酒坛中，将炮制好的 3 种蛇和生地黄倒入酒中，浸泡 10～15 天后开坛，过滤，澄清，加入冰糖汁，充分拌匀即成。每天 1～2 次，每次 1 小盅，
（7）雁脂粉

【组成】雁脂250克，面粉500克。

【功能主治】活血祛风，舒筋通络。适用于治疗中风后遗症。

【用法用量】取雁脂置锅中熬炼为油，滤去渣子。面粉炒成炒面，趁热加入雁脂油，炒至油、面均匀为度。每次取30克，1日1次，开水冲化调服。半个月为1疗程。

（8）冰糖蹄筋

【组成】猪蹄筋30克，冰糖10克。

【功能主治】补肝肾，强筋骨。适用于中风后遗症及老年关节不利、颈项酸软、腰膝疼痛、抽筋等症。

【用法用量】将温油发过的猪蹄筋加水适量，文火慢煮至极烂，放糖调味，以上为1日量，代餐食用，隔日1次。1个月为1疗程。

（9）海参粥

【组成】海参5～10克，粳米或糯米100克。

【功能主治】补肾益精，养血润燥。

【用法用量】海参温水浸泡数小时，剖洗切片。加米加水如常法煮粥，煮至参烂粥稠为度。每日晨起空腹温热食之。

（10）补髓汤

【组成】猪脊髓200克，团鱼（鳖）1只，葱、姜、胡椒粉、味精适量。

【功能主治】滋阴补肾，填精补髓。

【用法用量】将团鱼用沸水烫死，揭去甲壳，除去内脏、头、爪。猪脊髓洗净，放入碗内。将团鱼肉、葱、姜，放入锅内，用武火烧沸后，转用文火将团鱼肉煮至将熟，再将猪脊髓放入锅内一起煮熟即成。

3.癫痫的食疗

癫痫病是由于颅内或颅外原因所致的暂时性的神经元放电的症状。临床特征是分散发作，有反复的倾向，表现为运动、感觉、行为、知觉或意识的障碍。疾病的位置在头颅，疾病的原因分为颅内或颅外所致。癫痫病人的另一特征是分散的反复发作，有的形成周期性发作，周期的长短不一致，有一月一发者，有三月一发者，谓之季发；有半年一发者。周期愈长，对治疗愈不利，不便于观察用药后病情的进退。有的有脑电图显示的病理性改变和CT检查结果的不正常。脑电图对癫痫的诊断是一个很重要的指标，但并不是说脑电图是诊断的唯一手段。患者脑电图正常，不一定证明没有癫痫；即使CT扫描正常，癫痫也可能仍然存在。这时对诊断有决定性意义的是癫痫的反复发作，并可诊断为癫痫。

癫痫不是一种特异的疾病，而是由多种病因引起的脑功能障碍综合征，是脑细胞群异常的超同步放电引起的、突然的及暂时性的脑功能紊乱。

中医对癫痫的认识是从症状出发的。由于受当时科学条件的限制，不能认识到是脑神经系统的病变，但对癫痫症状及范围的认识是很细腻的。如唐代的孙思逸提出了候病法二十条，清代王清任的《医林改错》提出凡将欲发病抽风之前，必先见发病抽风之症，如：顶门下陷，昏睡露睛，口中摇舌，不能啼哭，哭无眼泪，鼻孔煽动，咽喉痰声，头低不抬，口噤无声，四肢冰冷，口吐白沫，胸如高碗，喘急气促，面色青白，汗出如水，不能裹乳，大便绿色，腹内空鸣，下泄上嗽，肌肉跳动。上述二十条俱是抽风之兆。这二十条症状不必全见，但见一二症则知将来必抽。

总之，中医认为本病与风、痰、热邪为患有关，除药物治疗之外，凡能

助长这些邪气的各种因素均当禁忌。首先，患者应保持乐观情绪，切忌恐惧抑郁，以免气郁化火，触动肝风。癫痫病人往往担心一辈子也治不好，害怕即使治好了也影响智力，精神上压力较重，这就要求社会、家属不仅在生活上给予照顾，更重要的是在精神上应予以安慰，切忌对病人采取冷淡、厌烦的态度。在饮食方面应少吃油煎肥腻的食品，不宜吃鹅肉、羊肉以免积痰、生热、动风；不要过多吃辣椒、葱、蒜，绝对禁忌饮酒，少饮浓茶、咖啡等刺激性食物，以防伤神动火，兴奋不眠而诱发癫痫发作。

癫痫的发作常与疲劳、发热、妊娠和精神因素有关，但如喝水和食盐过多，也能使之发作。因为癫痫发作是从间脑开始的，刺激间脑，即可引起癫痫发作。试验证明，间脑是体液调节中枢，大量的液体进入体内，会加重间脑的负担，从而导致癫痫发作。基于上述认识，癫痫病人应尽量少吃水和盐，包括果汁、可乐、西瓜、咸菜等；发作时，禁食；醒后，先予清淡易消化的流质饮食或半流质，饮食不能过量，应少吃多餐；要保证足够量的蛋白质、糖及维生素；宜选择牛奶、蛋类、豆制品类、各种动物内脏（尤其心、肝两脏更佳）、各类青菜、水果等；对久病体弱患者，可食瘦肉类、鱼类食品，如鲫鱼、青鱼、鲈鱼、鲤鱼等。本病患者不论虚实，均应常食具有化痰功效的食物如海蜇、海带、紫菜、萝卜、金桔饼等。

癫痫的食疗原则可按发作前的调摄预防和发作后的补养调理来进行。其辨证要求，主要须掌握病人的发作特点、发作时间长短、发作间隙久暂、发作程度轻重，从中判断病因病理及其变化，特别是辨别痰结的深浅与正气的盛衰，认清楚标本虚实。发作前为了尽可能推迟或减轻症状，应加强食疗，着重于健脾化痰或调补气血，养心益肾，同时注意精神的调摄和进行积极而适当的健身锻炼。发作后病人精气神亏耗突出，急需选用补肝肾、益精气的食剂和食品进行滋养。同时也要坚持健脾化痰的治则，运用食剂调理脾胃，以杜生痰之源。癫痫一般可分以下 2 型：

肝风痰热型：发作前常觉眩晕、头痛、胸闷、乏力，情绪急躁，心烦失眠，口干苦，多痰涎，便秘，发作时突然昏仆，神志不清，抽搐吐涎或吼鸣尖叫，不久渐苏醒，症状基本消失。亦可仅见短暂昏迷或精神恍惚而无抽搐。舌红苔白腻或黄腻，脉弦滑或弦滑数。

气血亏虚型：癫痫日久，神疲乏力，健忘头晕，纳呆食少，腰膝酸软，大便或溏或干，痰多常呕恶，时发眩晕，舌质偏淡，或舌红苔少，脉濡弱或细数。

辨证食疗：

肝风痰热型

（1）天麻竹沥粥

【组成】淡竹沥 30 克，天麻 10 克，粳米 100 克，白糖适量。

【功能主治】清热化痰，平肝息风。

【用法用量】将天麻切成薄片，与粳米同煮粥。粥熟调入竹沥、白糖。日分 2 次服。

（2）加味栀子仁粥

【组成】栀子仁 3～5 克，桔红 10 克，地龙 10 克。

【功能主治】清热化痰，祛风通络。

【用法用量】将栀子仁、桔红、地龙研成细未。先煮粳米，沸后入桔红。待粥将成时，调入栀子仁与地龙未，稍煮即可。日分 2 次食用。

（3）明矾拌橄榄

【组成】橄榄 12 个，明矾 1.5 克。

【功能主治】清热化痰。

【用法用量】先将橄榄用冷开水洗干净，用刀将每个橄榄割 4～5 条纵纹，将明矾末掺入纵纹内。每 1～2 小时吃 2 个，细嚼慢吞。有痰叶痰，无痰将汁咽下。吐出橄榄渣。

（4）红蓖麻根黑醋煮鸡蛋

【组成】红蓖麻根 30～60 克，鸡蛋 2 个，黑醋适量。

【功能主治】化痰散结，祛风通络。

【用法用量】先将鸡蛋煮熟去壳，再加黑醋、蓖麻根和适量清水煎服。每日 1 次，连服数日。

（5）生铁小麦粥

【组成】生铁落 250 克，小麦 120 克。

【功能主治】化痰散结，平肝息风。

【用法用量】先煎生铁落，取液，煮小麦成粥常食。

（6）刀豆蛇粉

【组成】刀豆粉 30 克，蝮蛇（烧存性研粉末）6 克，米粉 30 克。

【功能主治】健脾柔肝，化痰息风。

【用法用量】将 3 种粉混合研匀备用。昼 2 次，夜 1 次，每次 3 克，温开水送服。初发有效。若服后喜睡者为佳。

气血亏虚型

（1）熟地山药粥

【组成】熟地黄 30 克，淮山药 60 克，粳米 100 克。

【功能主治】益气养血，健脾补肾，柔肝息风。

【用法用量】先取熟地用纱布包扎，加水 500 毫升，放入砂锅内，浸泡片刻，用文火先煮。经过数次沸腾后，见药汁呈棕黄色，药香扑鼻，渐转为慢火。成微波形的沸腾时，放入粳米烹煮。待米粒开花，药汁浸入米粒内，形成粥糜，呈稀薄粥时，去掉熟地。山药煮熟，去皮为糊后用酥油和蜜炒，令凝，用匙揉碎放入已煮好熟地粥内拌匀，晨起时用作早点食。

（2）萸肉杞子粥

【组成】山萸肉 15 克，枸杞子 20 克，粳米 50 克。

【功能主治】补肝肾，养阴血。

【用法用量】将山萸肉，枸杞洗净去杂质而泡发，加米加水如常法煮粥。早晚服食。

（3）参杞哈士蟆

【组成】干哈士蟆仁 60 克，人参 3 克（或党参 15 克），枸杞 30 克，罐头青豆 25 克，甜酒汁 50 克，冰糖 250 克，葱结 20 克，生姜片 10 克。

【功能主治】益气血，补肝肾。

【用法用量】将干哈土蟆仁洗净，放瓦罐内，加水 500 克及甜酒汁、葱、姜，入蒸笼蒸约 2 小时。取去哈士蟆上面的黑色筋膜，大的掰成小块，入罐中，加清水 500 克及甜酒汁，上笼蒸 2 小时，再使其胀透，取出放大碗中。枸杞洗净，人参研成末。将冰糖置大碗内，加开水 350 克、人参、枸杞，入笼蒸化，取出除去沉淀，倾入哈士蟆仁碗内，再加青豆即成。早晚温服。

（4）天麻川贝炖猪脑

【组成】天麻 10 克，川贝粉 3 克，陈皮 10 克，猪脑 1 个。

【功能主治】补脑填髓，祛风化痰。

【用法用量】将猪脑、陈皮洗净，将天麻、陈皮、猪脑、川贝粉一起置瓦盅内，加清水适量，隔水炖熟。每天早晚各 1 次，温服。

【组成】猪心 1 只，川贝 9 克，朱砂 9 克。

【功能主治】化痰宁心，镇惊安神。

【用法用量】用黄泥将猪心裹好，焙干，研细末。将川贝、朱砂研细末。混合后日服 9 克，分 3 次，温开水送下。

（6）猪脑天麻粥

【组成】猪脑 1 个，天麻 10 克，粳米 250 克。

【功能主治】祛头风，补脑髓，镇静安神。

【围法用量】将猪脑、天麻、粳米、清水入砂锅内煮成稀粥，以猪脑熟为度。每日晨起温服 1 次。

（7）梨汁粥

【组成】梨 3～5 个，粳米 50 克，冰糖适量。

【功能主治】清胃凉心，涤热息风。

【用法用量】将梨洗净切碎，捣汁去渣，与粳米、冰糖同入砂锅内，加水 400 毫升，煮为稀粥。每日 2～3 次，温热服食。

四、骨伤科病症的食疗

（一）概说

骨伤科疾病包括骨科和伤科两类，是临床常见的多发病之一。

自有人类，即有创伤。人类为了生存，须与大自然作斗争，雷电、水火、虫兽、战争均会致伤，有伤便有医，这就是骨伤科的原始萌芽。人们在日常生产劳动、工作学习以及生活旅行中，均可发生骨伤科疾病。一般认为骨伤科疾病主要与损伤有关，所谓无损不成伤。临床损伤又分为急性与慢性两种。前者可由跌扑、碰撞、坠堕、闪挫、压轧、负重、打击等原因引起，后者则多是长年累月积伤积劳所致。但是，人是一个恒动的整体，其体质的强弱、动作的灵敏迟钝以及智能的高低，乃至文化素养、情趣爱好，都与人的生理病理状态有关，在是否发生损伤，受伤的程度，治疗的效果，康复的快慢以及预后的好坏等方面均会产生直接和间接的影响。

1.生理特点

人体运动器官包括骨胳、关节、肌肉三部分。骨骼是人体的支架，运动灵活的杠杆，是构成人体最基本的组成部分。人的骨骼为坚硬的结缔组织，约有 206 块，分布在头颅、躯干和四肢，主要由骨质、骨膜、骨髓组成。骨质分为密骨质和松骨质两部分，松骨质分布在长骨的两端和扁骨的中间；骨膜是包绕骨外面的一层结缔组织，它对骨有保护、营养和形成新骨的作用；骨髓充填于骨髓腔和骨松质内。在长骨骨干和骨骺之间，在成年之前有一层软骨，为骨骺软骨。由于其软骨细胞的增殖、生长，基质的钙化，最后再替换为骨，并使长骨增长和骨化，直到 20 岁左右，骨骺软骨才停止增长，完全骨化。

影响骨生长的因素很多，如遗传、激素、营养、维生素及运动量等。如生长激素和甲状腺素不足，骺软骨生长也慢，寻致矮小症；若过多，骺软骨生长加速，导致巨人症。维生素 D 缺乏的儿童易患佝偻病，成人则易患骨软化症。维生素 C 缺乏可影响胶原纤维的形成，严重时可导致骨生长停滞。劳动与锻炼可促进骨的改建，幼年时骨的改建进行较快，骨的形成大于吸收；成年后渐趋平衡，改建的速率渐缓慢；老年人则骨的吸收大于骨的形成，骨内腔隙增多，故骨的坚固性较弱，易患骨质疏松症和骨折等病。

骨与骨相接之处称为关节。关节由关节面、关节囊和韧带、关节腔组成。关节面即构成关节的两个骨面，凸者为关节头，凹面者为关节窝，互为适应。关节面上盖有软骨，光滑而富有弹性，可减少摩擦及缓冲外力之作用。关节囊和韧带由结缔组织构成。包绕在关节面的边缘及附近之骨面上。关节腔由关节囊包绕和两关节面的密闭间隙，腔内有滑膜，可分泌滑液，滑润和保护关节面。

肌肉可分为长肌、短肌、阔肌和环状肌。全身共有 600 多块肌肉，约占体重的 40%。肌肉由肌腹、肌腱、肌膜构成，人体的各种运动基本都是由肌肉来完成的，当然还有神经的支配、血管的营养、体液的调节等。肌肉起到保护作用，胸腹部肌肉保护内脏，肢体上的肌肉可以保护骨胳、神经和血管等。

2.病理特点

人体随着年龄的增长，发生了由生长发育到衰老退化的一系列过程。随着年龄的增长，骨与关节也会发生衰退的变化。骨胳的衰老变化主要是进行性萎缩，表现为骨皮质变薄，骨小梁减少并变细，单位容积中骨量即骨的密

度减少。此外，骨髓造血功能也减退，红骨髓减少，而黄骨髓即脂肪骨髓增加。骨老比在多数老年人还表现为骨质疏松，尤其是绝经以后的妇女发生率更高，骨单位的大小和钙化程度不均等，骨细胞减少，中心管腔与骨小腔的钙化随年龄而增加。骨的衰老变化是一个多方面的表现，在骨的生成能力方面也逐渐减退，故老年人的脊柱长度可变短、变弯，出现驼背，身高下降，齿龈萎缩，牙槽吸收，牙齿脱落。

老年人骨与关节疾病的特点，是慢性退行性病变。产生这种骨关节退行性疾病的原因，固然与骨关节的自然性衰退有关，但与老年人长期不活动或少活动有关。老年人常常懒于活动，甚至长期卧床，这样就产生了一系列的病变。这些病症可以因已有的骨关节退变产生功能障碍而活动困难，但活动减少，长期废用又加剧了骨关节退变。应该注意的是，老年人骨关节退行性疾病多呈缓慢型、隐匿型，往往症状不明显。如疼痛本是这类疾病的特点，但老年人痛阈高，反应迟钝，因而疼痛表现得轻微，其他有关症状也模糊。因此，一旦症状明显时，往往病情已很严重，难以短期治好。

骨伤科疾病的病理特点主要是损伤。损伤症多因外力伤害而发生，但也与各自不同的内在条件密切相关，如年龄、体质、职业工种、技术熟练程度、姿势体位、劳动强度、安全劳动保护以及个人情绪、饮食劳倦等。祖国医学十分强调这种观点，《素问·评热病论》指出：“邪之所凑，其气必虚”，而《灵枢·百病始生篇》又提出非常著名的论点，即“风雨寒热，不得虚邪，不能独伤人……以必因虚邪之风，与其身形，两虚相得，乃客其形”。说明大部分外界致病因素只有通过机体内因虚弱的联合作用，才能成为伤害人体的因素。这不仅体现在外感六淫和内伤七情病症的发病，而且对损伤的发生也不例外。例如，在同样的劳动条件下劳动和负重操作，同样受到一定程度的外界暴力，甚至于同样摔跌，有的受伤发病，有的则可以不受伤，不发病。因此，只有正确理解损伤发病外因与内因的辩证关系，认识伤病的发生与发展，才能采取相应的防治措施，降低损伤的发病率。

中医骨伤科对于损伤发病机理主要是认为皮肉筋骨失用，气血运行失衡，脏腑功能紊乱，津液代谢失常，经络运行失和所致。人体是一个统一的整体，皮肉筋骨、气血津液、脏腑经络互相联系，互相依存。阴阳调和，经络通畅，津液代谢正常则气血旺盛，脏腑功能正常，皮肉筋骨强健；反之，则气血不用，脏腑失和，皮肉失荣，筋骨萎弱。故外力损伤不仅使皮肉筋骨受损，而且也常常导致脏腑、经络、气血的紊乱，从而产生一系列的内外症状。

3.保健重点及措施

骨伤科疾病是临床多发病、常见病之一。随着现代化生产和立体化交通的发展，工伤和交通事故呈上升趋势，骨折、伤筋、脱位及内伤性疾病较易发生，因此掌握本病的保健预防知识，对于减少骨伤科疾病的发生以及患病后及时治疗、早日康复具有十分重要的意义。

（1）发病前重在预防。一般人们常认为骨伤科疾病是由于外来暴力所引起的，因而是无法抗拒的。其实这种认识是不全面的。同样暴力作用于每个人，其结果并非都造成骨折。因此重视防护是有积极意义的。预防骨伤科疾病平素要注意加强体育锻炼，可以练习各种功法以强身。常用的练功方法有五禽戏、易筋经、八段锦、太极拳等。这样可以保持精气旺盛，精力充沛，体格强壮。有条件的人可利用节假空闲，选择合适的地点外出旅游，以游增

添锻炼的乐趣，既增强体力，舒筋强骨，又陶冶了情趣，养精培神。平时居家或旅游，还可利用日光为浴，在日光照晒皮肤后，可以获得行气活血、疏通绎络、强筋壮骨的功效。日光浴对防护人体减少骨伤科疾病更有明显的效果。一般认为日光浴可以促进维生素 D 的合成，紫外线能促进体内钙的形成和吸收，维持正常的钙磷代谢，使骨骼中含钙量增加。另外身体虚弱或年高久病者还应根据中医辨证施治原则，熬煎膏滋，入冬进补，平和阴阳，补益气血，强肝益肾，这样可以减少骨伤科疾病的发生。

（2）发病后既要及时治疗，更应注重心理调养。人的心理活动往往由喜怒忧思悲恐惊等七情表露出来，七情中的每一种情绪过度均会造成心神不宁，影响休息和康复。因此要加强自身修养，注意培养自己豁然乐观的性格，有助于疾病的治疗与恢复。

（3）不宜滥用补药，以食为补，固本壮元，强劲筋骨。但不能认为凡食皆补，凡补皆用，这佯无的放矢，难能取得应有效果。应该因人而异，辨阴阳，明虚实，重在调补气血、肝肾，如阴虚者给予味甘性平、清淡微凉之品，常用的有山药、芡实、莲心、绿豆、赤小豆、糯米、鳖肉、鸭肉等；如阳虚者宜用性温助阳益精之品，如狗肉、鸡肉、羊肉、牛肉、猪骨髓、姜、葱、蒜等；如属气虚者宜大补元气，健脾和胃，常用的有鸡肉、鹌鹑肉、鸽肉、鸡蛋、冬笋、香菇等；如属血虚者，宜用补血填精之品，如龟版、鳖甲、羊肉、鸡肉、猪蹄、狗肾等。

（4）动静结合是加速骨折愈合及骨伤科疾病早日康复的有效治疗原则。发病后首先要注意卧床休息，积极治疗。俗话云：“伤筋动骨一百天”。这就是说骨伤科疾病的治疗与恢复不是短时间可以痊愈的，要耐心养病，尤其早期要减少活动。在复位、固走等措施治疗后也应适度进行功能锻炼，这样可以促进血液循环，减轻因患侧肢体损伤而造成活动功能下降的副作用。当然功能锻炼应循序渐进，不能操之过急，否则会欲速则不达。

（二）骨折的食疗

由于“力”的作用而使骨或软骨的完整性或连续性中断，称骨折。正常骨骼受到外力的作用而发生骨折者，称为创伤性骨折；若骨胳本身原已有某种病变而受外力的影响发生骨折者，称为病理性骨折。骨折分类方法较多，按骨折端是否与外界相通可分为闭合性骨折与开放性骨折；按骨折稳定性可分为稳定性骨折和不稳定性骨折；按骨折的程度又可分为不完全骨折与完全骨折；还可因骨折发生之时间长短分为新鲜骨折（2 周以内）和陈旧性骨折。对骨折进行分类，是决定治疗方法，掌握其发展变化规律的重要环节。

骨折发生的原因可分为外因与内因，外因多由于直接外力、间接外力、筋肉牵拉、疲劳等原因所致；内因与年龄、体质强弱、工作性质、精神因素、技术熟练水平有关。至于病理性骨折，外力仅是诱因，甚至在没有外力影响的情况下，也会发生骨折，其根本原因在骨病本身。

骨折的诊断除病史和症状外，须结合 X 线摄片检查，以便确诊，并了解骨折的移位情况，对治疗提供参考。一旦发生骨折，在骨折部位可产生疼痛、肿胀、瘀斑和功能障碍，检查时还可听到骨断端相互摩擦的声音（即骨擦音）。同时可能伴有血管和神经的损伤，使肢体远端产生缺血或感觉麻木、运动障碍的现象，或引起内脏损伤。骨折后因剧烈疼痛，出血过多或并发头、胸、腹部脏器损伤而产生休克。

发生骨折后应注意较长时间的休息与保养，不宜过早恢复工作；室内保持清洁和空气流通。不可有喧哗震动而使卧床患者心中烦躁。骨折病人由于出血及组织损伤带来的肿痛，使体力消耗较大，体内组织蛋白质的破坏分解加速。若不给患者补充营养，则耗用自体的肌肉和脂肪，身体明显消瘦。因此对于骨折病人，除积极采用中西医疗法进行必要的复位、固定与药物治疗外，必须给予适当的饮食药膳调理，使骨折能在较长的愈合期中顺利复原，并可减轻临床症状。骨折患者的食疗要注意各仲营养素的平衡，切忌偏食，建立良好的饮食制度。骨折患者需要高蛋白、高热量膳食，以修补破坏了的组织，如乳类、肉类、鱼类、蛋类、豆类及硬果类。在骨骼的修复过程中，钙磷及维生素 D、A、C 都十分有益，可从乳类、鸡蛋、贝壳类的蛤蜊、虾皮、螃蟹以及动物肝脏、鱼肝油、肉、禽及粗粮中选吃。食疗还应注重辩证分型和分期，如骨折初期，多为瘀血不散，故宜食具活血化瘀、消肿止痛之食物，如三七、山植、薤白、荠菜、螃蟹等；骨折中，晚期，多为和血生新或气血不足、肝肾两亏，宜食补肝肾，续筋接骨的食物和大补气血之品，如枸杞、杜仲、紫河车、桂圆肉、黑豆、鹌鹑及各种动物的骨头等食品。儿童骨折宜多服富有钙质之食物，老年人骨折宜多食补益肝肾之食物或药物。

临床上中医将本病分作 2 型：

气滞血瘀型：本型多见于骨折初期。临床可见骨折受伤处肿胀、疼痛、瘀斑，可有畸型和骨擦音，由于骨折之局部瘀血，导致周身经络之气血不调，血运不畅，可出现发热、食欲不振、倦怠、口渴、周身不适、酸楚疼痛等症状。

气血虚弱型：多见于骨折中、后期。症见骨折处肿胀减轻，疼痛缓解，已有骨痂形成，或骨折初步接续，但犹未坚固，患肢功能有一定障碍，体弱无力，肌肉痿弱，舌脉一般正常，或脉细弱，宜食和血生新，补骨接骨食物。后期也可见骨折愈合较慢，或久不愈合者，宜食益气血、补肝肾、强筋骨的

食物。

辨证食疗：

气滞血瘀型

（1）红花饮

【组成】红花 10 克，苏木 10 克，当归 10 克，红糖、白酒适量。

【功能主治】活血化瘀，通络止痛。适用于骨折血肿疼痛之症。

【用法用量】先煎红花、苏木，后入当归、白酒再煎。去渣，取汁，兑入红糖。分 3 次食前温服，每日 2～3 次，连服 3～4 周。

（2）七蒸鸡

【组成】鸡肉 250 克，三七粉 15 克，冰糖（捣细）适量。

【功能主治】活血化瘀，消肿止血。适用于老年体弱之骨折初期患者食用。

【用法用量】将三七粉、冰糖与鸡肉片拌匀，隔水密闭蒸熟。1 日内分 2 次食用，连服 3～4 周。

（3）月季花汤

【组成】开败的月季花 3～5 朵，冰糖 30 克。

【功能主治】活血化瘀。

【用法用量】洗净，加水 2 杯，小火煎至 1 杯。加冰糖，候温顿服。每日 1～2 次，连服 3～4 周。

（4）川芎丹参鱼骨酒

【组成】川芎 50 克，丹参 50 克，红花 15 克，鱼骨 20 克，白酒 250 克。

【功能主治】活血化瘀，消肿止痛。

【用法用量】先将鱼骨用菜油煎至黄色酥脆，与其余药物共为粗末，泡入白酒中，7 天后即可服用。每次服 25 毫升，连服 10～15 天。

（5）鲜杨梅根皮酒

【组成】鲜杨梅根皮 30～60 克，黄酒适量。

【功能主治】散瘀止血。

【用法用量】水煎去渣，冲黄酒。1 日 3 次，温服。另用鲜杨梅树皮和糯米饭一同捣烂，敷于骨折患部。

（6）接骨草酒

【组成】接骨草叶 500 克。

【功能主治】消肿止痛。促患部末梢血管扩张，改善局部血液循环，促进骨痂生长，有助骨折愈合。

【用法用量】将接骨草叶（新鲜）捣烂，加少许乙醇，炒至略带黄色。然后文火煎 6～8 小时，搓挤出药汁过滤，配成 45%酒精浓度的药酒 500 毫升（1∶l 浓度）便可应用。用纱布包敷骨折部，小夹板或石膏固定，然后将接骨草酒滴人小夹板下纱布浸湿为宜，每天 2～3 次。成人每次 50 毫升，儿童酌减。

（7）歆蛇龟酒

【组成】歆蛇龟 l 枚，糯米（蒸）2500 克，好酒 2 斜。

【功能主治】活血通络止痛。适用于折伤疼痛不可忍。

【用法用量】上药细锉，酿饭，同入酒瓮中，密封 7 日备用。每次温服 1 中盏饮，每日 3～5 次。

（8）攧骨折伤方

【组成】麻皮、糯米、黑豆、栗子各等份，酒适量。
【功能主治】活血止痛。治攧骨折伤。
【用法用量】上药等份烧灰为末，酒调服。
(9) 鲜葡萄根方
【组成】鲜葡萄根适量。
【功能主治】益气补血。适用于伤筋骨折。
【用法用量】鲜葡萄根洗净捣烂，敷患处。
(10) 牛蹄甲方
【组成】牛蹄甲 50 克，黄酒适量。
【功能主治】止血，消瘀，接骨。
【用法用量】牛蹄甲文火煮 3～4 小时，冲入黄酒少许。每日 2 次分服。
气血虚弱型
(1) 益母草煮鸡蛋
【组成】益母草 15～30 克，鸡蛋 2 个，红糖适量。
【功能主治】祛瘀生新，补而不滞。
【用法用量】将益母草与鸡蛋放入水中同煮。待鸡蛋刚熟时去蛋壳，加入红糖，复煮片刻，吃蛋喝汤。每日 1 剂，连服 10～15 天。
(2) 乌鸡酒
【组成】乌雌鸡 1 只，白酒 2500 毫升。
【功能主治】补益肝肾，活血通络。
【用法用量】乌鸡去毛去内脏，洗净，置酒中共煮，至酒熬至一半即可食用。每日早晚各饮服 20～30 毫升，连服 10～15 天。
(3) 牛膝酒
【组成】牛膝 500 克，糯米 1000 克，甜酒曲适量。
【功能主治】化瘀生新，补肝肾，壮筋骨。
【用法用量】牛膝煎汁去渣，取汁，部分药汁浸糯米，待糯米蒸熟后，将另一部分药汁拌和，甜酒曲后加入，于温暖处发酵为醪糟。每日 2 次，每次取 50 克煮食，连服 3～4 周。
(4) 益寿鸽蛋汤
【组成】枸杞子 10 克，龙眼肉 10 克，黄精 10 克，鸽蛋 4 个，冰糖 10 克。
【功能主治】补肝肾，益气血。
【用法用量】3 味药物置锅中加水 750 毫升煮沸，再把鸽蛋打破后放入锅内，同时将冰糖放锅中同煮，至熟即成。每日 1 次，连服 7 日。
(5) 羊脊羹
【组成】白羊脊骨 1 具，粟米 500 克，羊肾 2 个，红糖适量。
【功能主治】补肾强筋壮骨。
【用法用量】将白羊脊骨捣碎，同粟米加水适量，煮至骨熟，入羊肾，再煮候熟。将羊肾取出切片放入锅中，加葱白、盐、酱、花椒、糖适量，再煨作羹待温食用。可分 5～6 次眼食，每日 1～2 次，连服 3～4 周。
(6) 当归羊肉羹
【组成】当归 25 克，黄芪 25 克，党参 25 克，羊肉 500 克，葱、姜、食盐、料酒、味精各适量。
【功能主治】补血益气，强筋壮骨。适应骨折恢复期肝肾亏损患者。

【用法用量】先将羊肉洗净放铁锅内，另将当归、黄芪、党参装入纱布袋中，扎口，放入锅中，葱、姜、食盐、料酒也加入锅内，再加适量水，用武火煮沸，改文火慢炖。至羊肉烂熟即成，吃肉喝汤。可分 2～3 次用，日服 1～2 次，连服 2～3 周。

（7）牛膝蹄筋

【组成】牛膝 10 克，鹿筋 100 克，鸡肉 500 克，火腿 50 克，蘑菇 25 克，胡椒 5 克，味精 0.5 克，绍酒 30 克，生姜 10 克，葱 10 克，食盐 5 克。

【功能主治】补肝肾，强筋骨，利关节。

【用法用量】蹄筋先蒸酥软，候冷，去外层筋膜。后将鸡肉、蹄筋、牛膝、火腿丝、蘑菇等物同放碗内，上宠蒸 3 小时，待蹄筋熟烂后即可食用。每次适量食，连服 3～4 周。

（8）紫河车粉

【组成】紫河车 1～2 只。

【功能主治】补气，养血，益精。

【用法用量】焙干研为细末。每次服 2 克，每日 3 次，连服 2～3 周。

（9）黄芪粥

【组成】生黄芪 30～60 克，粳米 100 克。

【功能主治】益气养阴。促进骨折康复。

【用法用量】生黄芪浓煎取汁，加入粳米煮粥。早晚各食用 1 次。

（10）归芪鸡汤

【组成】当归 20 克，黄蔑 100 克，嫩母鸡 1 只。

【功能主治】大补气血。适用于骨折或创伤后体质虚弱、气血两亏者食用。

【用法用量】当归、黄芪与嫩母鸡共煮成汤食用。每日 2 次，连服 2～3 周。

（11）壮筋鸡

【组成】乌骨雄鸡 1 只（约 500 克左右），三七 5 克（切片），黄酒适量。

【功能主治】补虚强筋接骨。

【用法用量】将乌骨鸡去毛及内脏，三七切片纳入鸡肚中，加入黄酒，隔水清炖，熟后用酱油蘸服。每日 1～2 次，连服 1～2 周。

（12）消肿汤

【组成】新鲜猪长骨 1000 克，黄豆 250 克，紫丹参 50 克。

【功能主治】补虚益胃，消肿止痛。适用于骨折肿痛明显，胃纳较差者食用。

【用法用量】先将丹参洗净，加水煮汁，其汁与猪骨、黄豆同煮。待烂熟，加入少量桂皮、盐即成。每日服 1～2 次，连服 1～2 周。

（13）碎补酒

【组成】骨碎补 15 克，川断 15 克，杞子 6 克，杜仲 10 克，白酒 1 斤。

【功能主治】补肝肾，壮筋骨。适用于老年人骨折体质虚弱、肝肾不足者。

【用法用量】上药放入白酒中，浸半月后开始服用。每日 1～2 次，每次适量。

（14）蟹肉粥

【组成】新鲜湖蟹 2 只，粳米适量。

【功能主治】益气养血，接骨续筋。对不耐伤药之苦，脾胃功能较弱的小儿骨折患者尤为合适。

【用法用量】湖蟹取肉（带黄），待粳米粥煮熟时，入蟹肉，再配以适量姜、醋和酱油，即可食用。每日服 1～2 次，连服 1～2 周。

（三）脑外伤综合征的食疗

脑外伤可分为头皮损伤、脑震伤、颅骨损伤和颅内组织（脑）损伤 4 种。但常常合并发生，较常见的是脑震伤（脑震荡）。脑外伤多由直接暴力引起，尤以跌坠伤和撞伤为最多；次为击伤；少数为间接暴力引起。

脑外伤的主要病机是外伤造成颅内血脉损伤，血瘀内留，压迫脑髓而现头痛、眩晕、呕吐等症状。脑外伤早期以气滞血瘀为主，后期多为气血亏虚，肝肾不足。因此本病食疗原则初期以后血化瘀为主，佐以升清降浊，芳香开窍的食物，如三七、山楂、藿香、佩兰、荠菜等品；后期宜食补益气血，滋补肝肾等富有营养的食物，如葡萄、黑豆、枸杞子、桂圆肉、龟肉等。此外，由于脑外伤的主要症状是眩晕，重者可出现恶心、呕吐、头痛甚至昏迷等症状，因此在食疗中宜多食新鲜蔬菜、水果、豆类，切忌麻辣、腥腻等厚味及烟酒刺激之品，避免一切助火生痰之物。

中医临床将本病分作 2 型：

气滞血瘀型（前期）：接受伤程度不同，有轻、中、重 3 种。轻者仅在短时间内出现头晕、眼花、耳鸣，且很快消失；中度可当场昏倒，数分钟至 1 小时内可清醒，多有头痛、头晕或见恶心呕吐，一般可持续 1～2 天，多者达数天，兼见烦躁不安或轻度发热；严重者神志昏迷时间较长，常并发轻重不等的头面、四肢、脊柱损伤，甚至伤后至 1 昼夜间死亡。

气血亏虚、肝肾虚弱型（后期）：本期临床可见眩晕持续不止，身软不起，声音短少，言语不出，项强明显，睡卧喘促，饮食少进，大便干结，腰膝瘦软。局部青紫坚硬肿痛，或出血或衄血，舌红有瘀斑，脉沉细涩。

辨证食疗：

气滞血瘀型

（1）桃仁粥

【组成】桃仁 10～15 克，粳米 30～60 克。

【功能主治】祛瘀止痛，活血消肿。

【用法用量】将桃仁捣烂如泥，加水碾去渣，以汁煮粳米为粥。1 日内分 2 次，空腹温食，连服 7～10 天。

（2）山楂冰糖煎

【组成】山楂 15 克，冰糖适量。

【功能主治】活血散瘀，和胃清热。适用于脑外伤而素有高血压、高血脂症患者服用。

【用法用量】水煎服，每日 1 次，连服 10～15 天。

（3）川芎茶

【组成】川芎 3～6 克，花茶 3～6 克。

【功能主治】活血祛瘀，行气解郁，祛风止痛。

【用法用量】水煎取汁，当茶饮，连服 7～10 天。

（4）红花饮参见“ 骨折的食疗 ”。

气血亏虚、肝肾虚弱型

（1）天麻猪脑羹

【组成】猪脑 1 个，天麻 10 克。

【功能主治】补髓平肝止痛。用于脑外伤后头痛眩晕失眠者尤宜。

【用法用量】将猪脑、天麻放入锅内，加水适量，以文火煮炖 1 小时成

稠调羹汤，喝汤吃猪脑。1 日 2 次，连服 3～4 周。

（2）甲鱼滋肾汤

【组成】甲鱼 1 只（300 克以上者），枸杞子 30 克，熟地黄 15 克。

【功能主治】滋阴补肾。适宜脑外伤见肝肾阴虚之腰膝酸软。头晕耳鸣、心烦失眠的患者服用。

【用法用量】将甲鱼放入沸水中烫死，剁去头爪，去甲、内脏，洗净切成小方块，放入锅内。再放人洗净的枸杞、熟地，加水适量，武火烧开，文火炖甲鱼肉，熟透即成，分次食用。每日 1～2 次，连服 3～4 周。

（3）人参莲肉汤

【组成】白人参 10 克，莲子 15 枚，冰糖 30 克。

【功能主治】补气健脾，养心固肾。适宜脑外伤饮食少进、虚烦不眠患者服用。

【用法用量】将白人参与去芯莲子肉放碗内，加水适量浸泡至透。再加入冰糖，置锅内隔水蒸炖 1 小时，即可食用。每天 1 次，连服 3～4 周。

（4）当归巫苁猪血羹

【组成】当归身 15 克，冬葵菜 250 克，肉苁蓉 15 克，猪血 125 克，香油、熟猪油、葱白、食盐、味精适量。

【功能主治】养血润肠通便。适宜脑外伤后肝肾阴虚、大便于结患者食用。

【用法用量】将当归身、肉灰蓉洗净，加水适量，煮取药液待用。将冬葵菜洗净，放药液中煮至菜熟时，再将煮熟的猪血并猪油等调料一起加入，混匀，趁热空腹食之。每日 1 次，连服 3～4 周。

（5）三七蒸鸡

【组成】仔母鸡胸脯肉 250 克，三七粉 15 克，冰糖（捣细）适量。

【功能主治】活血止血补血。适用于脑外伤挟气血虚弱患者食用。

【用法用量】将三七粉、冰糖与鸡肉片拌匀，隔水密闭蒸熟。1 日内分 3 次食用，连服 3～4 周。

（四）足跟痛的食疗

足跟痛是由于急性或慢性损伤所引起的足跟着力部分以疼痛为主的病症。一般按发病部位可分为跟后痛、跟下痛、跟骨痛 3 类。发病可因走路踩着石块或下楼梯时用力过猛，足跟着地，造成急性损伤疼痛或肿胀。但大多数患者并无明显原因，而是逐渐发现足跟疼痛，且不断加重。其多因身体发胖，负担过重，或因足有畸型，足跟着力过大，致跟骨下软组织垫遭受反复挤压性损伤。病程日久，则可在骨结节负重面产生骨质增生，使症状加重，变成持续性疼痛。

祖国医学认为足跟痛与肝肾亏虚有密切关系，“ 肝主筋 ”、“ 肾主骨 ”，肝肾虚弱，精血不充，则骨痿筋弛，故见行走无力，双膝痿软，足跟部酸痛难忍，不耐重负。《素问 · 五脏生成篇》有“ 足受血而能步…… ”的论述，《灵枢 · 本脏》记载：“ 血和则经脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣。 ”这说明早在两千多年前古代医家对足的功能与血脉流行通畅的关系已有了一定的认识。年高体衰、久病卧床的病人，气血运行不畅，足跟部因不经常负重而发生退行性病变，跟下脂肪垫部分萎缩，骨骼发生脱钙变化，也可导致足跟疼痛。

中医食疗治疗足跟痛亦应遵循辨证论治、治病求本的原则，根据病人的不同情况，酌情选用补肝益肾、强筋健骨之物，佐以补气活血、疏通经络之品，当可收到较好的疗效。

辩证食疗：

（1）淮山杞子炖猪脑

【组成】猪脑 1 具，淮山药 50 克，枸杞 15 克，葱、姜、盐、味精各适量。

【功能主治】滋补肝肾。适应腰酸、头晕、神衰、足软等症。

【用法用量】将猪脑、淮山药、枸杞洗净，放入砂锅内，加葱、姜、盐、清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮熟，再加味精，搅匀即成。每日服 1～2 次，连服 2～3 周。

（2）栗子粥

【组成】栗子 15 只，粳米或糯米 150 克。

【功能主治】补肾强筋，健脾养胃。适用于肾虚、腰酸膝软、腿脚无力、脾虚泄泻等症。

【用法用量】栗子去皮，风干后磨成粉备用，与粳米一起放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火熬煮至米烂成粥。每日 2 次，作早、晚餐食用。

（3）巨胜酒方

【组成】巨胜（胡麻）100 克，薏苡仁 30 克，干地黄 250 克，白酒 1000 克。

【功能主治】强筋益骨，祛风湿。

【用法用量】将巨胜、薏苡仁、于地黄装入纱布口袋内，扎紧袋口。白酒、纱布药袋放入酒坛内，浸泡 7 日即成。每日 1 次，每次 30 克。

（4）茄根方

【组成】茄根适量。

【功能主治】散血止痛。适用于脚后跟痛及冻疮未溃者。

【用法用量】茄根适量煮水洗脚，每日 1 次。

（5）高粱根鸡蛋方

【组成】高粱根 7 个，鸡蛋 2 个，糖少许。

【功能主治】止痛。适用于膝痛、脚跟痛。

【用法用量】高粱根水煎去渣，用汤煮鸡蛋 2 个，加糖少许服，每日 1～2 次。

（6）枸杞羊肾粥

【组成】枸杞叶 500 克，羊肾 1 对（细切），米 150 克，葱白 14 茎。

【功能主治】益肾壮阳，补虚止痛。治腰脚疼痛、五劳七伤。

【用法用量】上药加五味煮粥，空腹食之。每日 1～2 次，连服 2～3 周。

（7）牛膝羌附酒

【组成】牛膝（去苗）150 克，草乌 150 克，桂心 100 克，羌活 125 克，附子（炮裂去皮脐）100 克，当归 100 克，防风（去芦头）100 克，虎腔骨（涂酥，炙微黄）150 克，白酒 1000 克。

【功能主治】祛风除湿，活血止痛。主治腰脚疼痛，行立不利。

【用法用量】上药细剉，用生绢袋盛，浸酒于瓷瓶中，经 7 日后可以服用。每于食前服 1 小盏。

（五）骨质增生症的食疗

骨质增生症，俗称骨刺，是一种以软骨退变、骨质增生为主的骨关节病。好发干活动多、负重大的颈椎、腰椎、髋、膝、肩、肘等关节。临床表现为不同程度的关节活动受限，常随体位改变发生肢体酸、麻、胀、痛等症状。X线片显示：关节周围或关节内有密度增高的骨赘。病理变化分为机械性磨损（即关节软骨被磨损后，软骨下骨质继续被磨损而成骨刺）和关节周边软骨的肥大、增生及骨化。两者常常同时并存。

肾主骨，所以骨质增生症多属肾虚。但由于脏腑间的关系密切，除肾虚证候外，也可兼见其他脏腑的证候。如肝主筋、主藏血，肝肾同源；脾为后天之本，骨质增生是老年性疾病，老年患者多有脾胃功能衰弱；心主血脉，气血互生，骨质增生患者多有肢体酸、麻、胀、痛等气血亏虚的症状。因此临床上可分为肾阴虚、肾阳虚、肝肾阴虚、脾肾阳虚、心肾两虚，气血虚弱等型，应据此辨证食疗。

骨质增生症是随着年龄的增长，肾气渐衰而发生的病证，非短期治疗所能彻底缓解。病程迁延，病情反复，常需综合治疗。食疗也是综合治疗的一部分。应根据患者的具体情况，制定出合理的、长期的食疗食谱。配膳进食，要注意保护脾胃，除饮食规律、定量定食外，还要配用清淡而富有营养的膳食，避免使用辛辣、肥腻、坚硬、生冷、粘滑等有伤脾胃或不易消化之物。在配膳时，除补心、肝、脾、肾外，也要配伍补气血的药膳，如黄芪、杜仲、枸杞、五味子等，以缓解气血亏虚之症。

临床上中医将本病主要分作 3 型：

肝肾阴虚型：头晕目眩，眼花耳鸣，五心烦热，烦躁易怒，腰酸背痛，肢体麻木，活动受限、尿黄、便秘，舌红少津，脉细弦或细数。

脾肾阳虚型：面色㿠白，手足不温，纳呆，食少，腰酸膝软，肢体麻木，或有疼痛，尿频，腹胀，便溏，月经紊乱或已闭经，舌淡胖，苔薄白，脉沉弱。

心肾两虚型：虚烦不眠，头晕。耳鸣，心悸，汗出，腰酸肢麻，下肢痿软，月经不调，或已枯竭，舌红苔薄白，脉细无力。

辨证食疗：

肝肾阴虚型

（1）枸杞子粥

【组成】枸杞子 30 克，粳米 60 克。

【功能主治】滋补肾阴。

【用法用量】将枸杞子、粳米淘洗干净，加水适量，煎煮成粥。早晚各服 1 次，温食。

【注意事项】脾虚泄泻者忌食。

（2）肉苁蓉粥

【组成】肉苁蓉 20 克，枸杞子 30 克，粳米 90 克，葱、姜各适量。

【功能主治】补肾益肝。

【用法用量】先取肉苁蓉放砂锅中，加水适量，煎煮至烂，去渣。再将枸杞子、粳米加入，煎煮成粥，最后加入葱、姜，煮沸即成。早晚取温食用各 1 次。

（3）红烧龟肉

【组成】乌龟 1 只（约 250～500 克），葱、生姜、花椒、冰糖、酱油等各适量。

【功能主治】滋阴补肾，补虚壮骨。

【用法用量】将活龟放盆中，加 40°C热水，使其排尽尿，宰后去头、足，剖开，去龟甲壳、内脏，洗净，将龟肉切块。烧锅热菜油，放入龟肉，反复翻炒，加姜、葱、花椒、冰糖等调料，烹以酱油、黄酒，并加适量清水，以文火煨炖，至龟肉酥烂即成。佐餐食用，每日 1～2 次。

(4) 补髓汤

【组成】甲鱼 1 只，猪脊髓 200 克，姜、葱、胡椒粉、味精各适量。

【功能主治】滋阴补肾，填精补髓。

【用法用量】将甲鱼用开水烫死，去甲壳、内脏及头爪。取甲鱼肉放锅中，加入生姜、葱、胡椒粉，用文火将甲鱼肉煮透。再放入洗净的猪脊髓，煮熟加味精即成。取温佐餐，食肉喝汤，每日 l～2 次。

(5) 枸杞肉丝

【组成】枸杞子 100 克，猪瘦肉 500 克，青笋、猪油各 100 克，食盐、白糖、料酒、味精、香油、酱油、小豆粉各适量。

【功能主治】滋补肝肾。

【用法用量】将猪肉洗净，去筋膜，切成 2 寸长的肉丝。青笋洗净切成同样长的笋丝。烧油锅，放肉丝及笋丝急炒，烹料酒及其他佐料，拌匀，再放枸杞子，翻炒几下，淋入香油，炒熟即可。佐餐食用。

(6) 杜仲爆羊腰

【组成】盐炙杜仲 12 克、五味子 6 克，羊腰 500 克，素油、葱、生姜、酱油、芡粉各适量。

【功能主治】补益肝肾，强筋壮骨。

【用法用量】先取杜仲、五味子，加水适量，煎煮 40 分钟，去渣，加热浓缩成汁，备用。再将羊腰剖开，去除筋膜及臊腺，切成腰花，用芡汁裹匀。用素油爆炒至嫩熟，调以酱油、葱、姜等佐料即可。佐餐食用。

脾肾阳虚型

(1) 狗肉粥

【组成】狗肉 150 克，粳米 60 克，姜适量。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】将狗肉洗净，切成小块，放入砂锅，适量加水。再将姜、粳米加入，煎煮成粥。早晚取温食用。

【注意事项】忌与蒜、茭及中药杏仁、商陆等同时食用。禁食疯狗肉。

(2) 羊肉萝卜汤

【组成】鲜精羊肉 250 克，草果 3 克，豌豆 50 克，胡萝卜 150 克，姜 10 克，香菜、胡椒、食盐、醋各适量。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】先将羊肉洗净，切成 2 厘米见方小块。豌豆择洗干净，胡萝卜切成 3 厘米见方小块，香菜洗净切段。再将羊肉、草果、豌豆、姜放入锅中，加水适量，文火煎熬 1 小时。放入萝卜，煮熟，再放入香菜、胡椒、食盐即成。佐餐食用。

【注意事项】忌同时食甲法半夏、菖蒲。

(3) 鹿角霜粥

【组成】鹿角霜粉 15 克，粳米 60 克，红糖适量。

【功能主治】温补肾阳，补益中气。

【用法用量】先取粳米，加水适量，煎煮至 5 成熟。再将鹿角粉加入搅匀，煎熟，加入红糖搅匀即可。早晚取温食用。

（4）熘炒黄花猪腰

【组成】猪腰 500 克，黄花菜 50 克，素油、葱、生姜、蒜、食盐、芡粉各适量。

【功能主治】补益肾阳。

【用法用量】先将猪腰切开，去除筋膜臊腺，洗净，切成腰花备用。黄花菜泡发，撕成小条备用。炒锅热素油，先煸炒葱、姜、蒜等佐料，再爆炒腰花。至变色熟透，加黄花菜、食盐、糖，煸炒片刻，加芡粉，汤液透明即可。分次佐餐食用。

（5）韭菜炒鲜虾

【组成】韭菜 150 克，鲜虾 240 克，菜油、味精、食盐各适量。

【功能主治】温肾补阳。

【用法用量】将韭菜洗净，切成寸段，鲜虾去壳备用。炒锅热菜油，将韭菜、虾放入，反复翻炒，放入味精、食盐，拌匀即可。佐餐食用。

（6）莲栗糕

【组成】糯米 500 克，莲子（去芯）60 克，栗子 60 克，白糖适量。

【功能主治】补益脾肾。

【用法用量】将莲子、栗子煮熟，压烂成泥，与淘净的糯米拌匀，放入瓷盘。加水适量，蒸熟，冷后切块。上盘后撒白糖，当主食用。

心肾两虚型

（1）淫羊藿炖猪心

【组成】猪心 500 克，淫羊藿 50 克，葱、生姜、食盐、花椒、白糖、味精、香油、卤汁各适量。

【功能主治】温肾补阳，养心安神。

【用法用量】将淫羊藿洗净，剪碎，加水适量，煎煮 2 次，收取药液约 1500 毫升。将猪心剖开，洗净，与药液、姜、葱、花椒同置锅内，煮至 6 成熟捞出猪心，稍凉。将猪心放入卤汁锅中，文火煮熟。另以卤汁、盐、白糖、味精、香油各适量加热成浓汁，将猪心片放入，拌匀即成。分次佐餐食用。

（2）百合饼

【组成】百合 150 克，菟丝子 50 克，面粉 250 克，菜油、食盐各适量。

【功能主治】养心安神补肾。

【用法用量】先将百合、菟丝子研成细粉，再与面粉混匀。加水适量，和成面团，擀成薄片，撒油、盐，做成小饼烙熟。

（3）小麦粥

【组成】小麦 30 克，粳米 30 克，羊肾 1 对。

【功能主治】养心安神，补肾壮骨。

【用法用量】将羊肾剖开，去脂膜臊腺，洗净，切成细丁。与小麦、粳米一同放入锅内，加水适量，煎煮成粥。早晚取温食用。

（六）软组织损伤的食疗

软组织损伤是指单纯之皮肤、肌腱、腱鞘、韧带、关节囊、神经、血管、肌肉等关节组织周围之软组织损伤而言，为伤骨科临床中最常见的疾患。本病多因受直接暴力挫撞和间接暴力扭转所致，以撞伤或钝物打伤、刀斧砍伤、碰伤、轧伤、胸肋挤伤、四肢关节扭伤、牵拉压迫或因不慎跌扑摔伤等原因最为多见。

因损伤原因不同，故表现症状及发病部位也有所不同。如扭伤系间接外力作用于关节，引起周围软组织的牵拉或撕裂而造成，多发生于活动较多之关节部位，如四肢关节及腰部；挫伤系直接外力打击或冲撞表皮所造成，严重者，每多震伤内脏和经脉气血而引起内伤，也可擦破皮肉而成创伤，以头及躯干部位较为多见。

本病主要由外来暴力的作用或跌扑闪挫等原因，引起机体局部损伤而使气血瘀滞，经络不畅而致病，以腰痛、局部瘀血肿块和功能活动障碍为临床主要表现。一般本病可分为急性和慢性 2 大类型。

软组织损伤的主要病机是气滞血瘀，故宜食行气活血、消瘀止痛的食物。如三七、葱白、橘皮、柑橘、玫瑰花、螃蟹等。损伤后期，因病日久，多兼有虚证，宜食补肝益肾食物，如黑豆、葡萄、牛肉、猪肉、鸡肉、羊肉、兔肉等。软组织损伤多伤及关节、筋络、肌肉，若局部血脉损伤，出血较多时，不宜食辛散食物和大量饮水，以免加重出血，增加肿胀。在损伤初期肿胀较明显，气血津液有不同程度的丢失，应慎食辣椒、羊肉、干姜等辛燥之品，以防燥热内炽，化血扰动血脉而使血液外溢，宜食清淡稀软，忌食油腻生冷食物。

急性期：局部肌肉突然剧痛，如针刺刀割，部位不移，按之痛甚，或关节活动受限，伤处可见肿胀青紫，或皮损流血，舌质红，苔黄，脉数。宜食活血化瘀、消肿止痛食物。

慢性期：急性损伤后日久不愈，局部隐隐作痛，活动不利，遇天气变化或劳累则疼痛复发加重，甚则肌肉萎缩，关节强直，舌质紫黯或有瘀斑，苔薄白，脉涩。宜食补益肝肾，温通经脉食物。

辨证食疗：

急性期

（1）桃仁粥

【组成】桃仁 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】活血化瘀，消肿止痛。适用于急性期的软组织损伤患者。

【用法用量】将桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣，以汁煮粳米为稀粥。每日 1～2 次，连服 10～15 天。

（2）三七酒

【组成】三七 30 克，白酒 500 克。

【功能主治】化瘀止血，消肿止痛。适用于急性期软组织损伤患者。

【用法用量】三七、白酒混装瓶内，泡 7 天后服用。每次 5～10 毫升，每日 2～3 次，连服 7～10 天。

（3）韭菜饮

【组成】韭菜根 60 克，米醋 50 克。

【功能主治】活血祛瘀止血。适用于急性期软组织损伤患者。

【用法用量】韭菜根捣汁，合米醋同饮。每日 1～2 次，连服 7～10 天。

（4）止血消肿饮

【组成】白芨 5 克，鲜藕节 500 克，红糖 50 克。

【功能主治】行瘀止痛止血。适用于急性软组织损伤、有皮损出血的患者。

【用法用量】白芨研末，鲜藕节捣取其汁，加入白芨末和红糖，酌量服用。每日数次，连服 10～15 天。

（5）七藕蛋羹

【组成】三七 3 克，鸡蛋 2 个，鲜藕汁 50 毫升，食盐、猪油少许。

【功能主治】活血止血，化瘀消肿。适用于急慢性软组织损伤患者。

【用法用量】三七研末，鲜藕汁加水适量，煮沸后将三七末、生鸡蛋打破冲入汁内搅匀，加入食盐及油煮沸 2 分钟即成。分顿佐餐，每日 1 次，连服 7～10 天。

（6）韭菜酒

【组成】生韭菜或韭菜根 30 克，黄酒 100 克。

【功能主治】行气活血，止痛。治急性闪挫性扭伤。

【用法用量】煮沸或韭汁调酒，趁热服之。每日 1～2 次。

（7）土鳖虫酒

【组成】土鳖虫 7 个，白酒 30 克。

【功能主治】破坚逐瘀，疗伤止痛。适用于闪腰、扭挫伤。

【用法用量】先将土鳖虫焙干，白酒浸泡 1 昼夜后，去土鳖虫渣。上酒分作 3 份内服，1 日 3 次。

【注意事项】孕妇忌服。

（8）前皮鹿角酒

【组成】茄皮 120 克，鹿角霜 60 克，烧酒适量约 500 毫升，赤砂糖适量。

【功能主治】通络活血止痛。适用于颈椎病。

【用法用量】上药烧酒浸泡 10 天，去渣过滤，加赤砂糖。1 日 2～3 次，适量饮服。

（9）河蟹酒

【组成】活河蟹雌雄各 1 只（愈大愈好），陈酒 1000 毫升。

【功能主治】活血止痛。适用于软组织损伤疼痛。

【用法用量】共熬煮 30 分钟，然后取酒待温。每日服 1～3 次，每于服后宜盖被酣睡 2 小时。

（10）韭菜面粉饼

【组成】韭菜根 90 克，面粉 30 克，白酒适量。

【功能主治】散血止痛。适用于急性关节扭伤。

【用法用量】韭菜根洗净切碎，加面粉捣烂如泥，稍加白酒调成糊状。每日 1 次敷于患处。

（11）糯米饼

【组成】糯米饭、鲜兰花根各等量，樟脑酒精适量。

【功能主治】活血消肿止痛。适用于关节、韧带扭伤肿痛。

【用法用量】糯米饭和鲜兰花根等量，捣烂炒热，再加入少量樟脑酒精调匀，作成药饼，厚敷患处，盖上薄膜，绷带包扎。每日换药 2 次，每次敷药前，须先用大葱 250 克熬汤，反复洗患处 30 分钟。敷药后休息。

【注意事项】本方对骨折、脱臼、慢性韧带劳损不适用。

（12）双仁鸭

【组成】瘦老鸭 1 只，桃仁 50 克，核桃仁 100 克，鲜荸荠 150 克，陈黄酒 50 克。

【功能主治】活血凉血，益肾通络。适宜伤筋较重者初期食用。

【用法用量】瘦老鸭，宰杀去毛洗净，去除内脏，然后在腹内塞入葱 5 枚及生姜 3 片，同时放入桃仁、核桃仁、鲜荸荠与陈黄酒共煮。近熟时汤中加粗盐少许，以淡食为宜。

（13）双耳红花羹

【组成】黑木耳、白木耳、红花各 12 克，冰糖 30 克。

【功能主治】活血止痛。适用于关节伤筋疼痛。

【用法用量】黑木耳、白木耳、红花常法洗净，水煮煎熬成羹。近糊状时，取冰糖开水烊化加入羹糊中。每日服 2 次，分 2 天服完。连服 1～2 周。

慢性期

（1）鸡血藤膏

【组成】鸡血藤 2500 克，红糖 500 克。

【功能主治】补血活血，行血通络。适用于气滞血瘀、日久不散之病证患者。

【用法用量】将鸡血藤加水煎 3 次，分别过滤取汁。用微火浓缩合并后的药汁，加入红糖收为膏。每次服 20 毫升，1 日 3 次，连服 10～15 天。

（2）红花饮

【组成】红花 10 克，苏木 10 克，当归 10 克，红糖、白酒适量。

【功能主治】活血祛瘀。适用于软组织损伤日久未愈者。

【用法用量】先煎红花、苏木，然后加入当归、白酒，再煎 10 分钟后去渣取汁，兑入红糖，分 3 次服食。每日 1～2 次，连服 10～15 天。

（3）川芎酒

【组成】川芎 50 克，白酒 500 克。

【功能主治】活血通络，行气止痛。适用于慢性软组织损伤局部胀痛患者。

【用法用量】川芎、白酒同装瓶泡 7 天后即可服用。每次 20 毫升，每日 3 次。连服 7～10 天。

（4）杜仲当归鸡

【组成】母鸡 1 只，杜仲 60 克，当归 20 克，桂枝 15 克，姜、食盐适量。

【功能主治】补肝肾，通经络。适宜软组织损伤后期患者食用。

【用法用量】当归、杜仲、桂枝用纱袋装，扎紧口，与鸡，姜同炖至鸡肉熟透。去纱袋，放食盐，食肉喝汤。可分 4～5 次服食。连服 10～15 天。

（5）山楂茶

【组成】山楂 50 克，花茶叶 10 克，枸杞子 15 克。

【功能主治】滋补肝肾，活血散瘀。适用于头面部软组织损伤日久不愈者。

【用法用量】山楂、枸杞子煎汁 250 毫升，冲入装有花茶的杯中，10 分钟后即可酌量服用。每日 2～3 次，连服 10～15 天。

（6）狗肉堡

【组成】狗肉 500 克，菟丝子 15 克，桂皮 6 克。

【功能主治】温肾通络。适用于伤筋后期功能活动受限的患者。

【用法用量】狗肉切块，菟丝子、桂皮常法洗净后共煨煮至肉烂，去药渣，食肉。分 5～7 天食完，每次同饮陈酒 50 克。

（7）猪腰汤

【组成】猪腰 500 克，当归 10 克，黄蔑 10 克，红花 10 克，黄酒适量。

【功能主治】壮阳补肾填精。适用于伤筋腰痛、形体虚羸的患者。

【用法用量】猪腰洗净切块，另用当归、黄芪、红花煎取药汁，然后用药汁加黄酒煮猪腰。分 5～7 天食完。

（8）五仁粥

【组成】甜杏仁 15 克，桃仁 15 克，柏子仁 15 克，砂仁 10 克，米仁 50 克。

【功能主治】润肺，活血，安神，健脾。适用于胸部、腹部软组织内伤的患者。

【用法用量】上药加水 2 斤共煮成薄粥，入糖适量。每日服 2 次，3 天服完。可连服。

五、外科皮肤科病症的食疗

（一）概说

外科的概念是与内科相对而言的。在古代，外科仅仅包括一些体表的病症和外伤性的疾病，其余大部分疾病都属于内科。随着科学技术的发展，许多人体内部的疾病转而由外科治疗。目前，可以这样粗略地划分外科与内科：以药物为主要治疗方法的疾病归属内科，以手术为主要方法的疾病归属外科。而某些疾病在不同的阶段可采用不同的方法治疗，那么两科均包含此病。当然，说外科以手术作为主要治法，亦并不排除运用药物治疗。有时通过药物治疗后达到治愈或缓解，也可推迟甚至取消手术。一般说来，目前外科包括五大类疾病：

损伤：由外部的因素引起人体组织的破坏，例如：内脏破裂、皮肉破损、烧伤等等。

感染：由致病微生物或寄生虫引起体表感染，或体内某些局限性的感染，例如淋巴结核、阑尾炎、肝脓肿等等。

肿瘤：目前，外科手术切除肿瘤属于肿瘤治疗的较好方法。良性肿瘤切除后，当然效果很好。对于恶性肿瘤，如果能早期发现，早期手术，就能达到根治或延长生存期、缓解症状的作用。因此，一部分肿瘤归外科治疗。

畸形：可以通过手术整复。

其他性质的疾病：如肠梗阻、尿路梗阻、胆结石、肛门病等等。

在祖国医学中，亦有外科与内科之分，其范畴与病因虽非完全一致，但还有某种一致性。祖国医学认为外科疾病的病因包括邪和正两个方面。“邪”指外来的致病因素，“正”指人体的体质与抵抗力。外来致病因素包括感受六淫邪气，即自然界中风寒暑湿燥火等发生异常的变动时会使人患病。风性上行，人体上部的疾病如急性乳娥、颈痈、头面丹毒等，为风邪致病；暑天又热又湿，汗出渍肤，易患痒、疖等，为暑邪致病；秋日干燥，皮肤干燥皲裂，为燥邪致病；冬日寒冷，气血凝滞，易生冻疮、脱疽等，为寒邪致病。外来致病因素还包括感受特殊之毒，如虫毒、蛇毒、疯犬毒、漆毒、药毒、食物毒。外来伤害如跌仆损伤、水火烫伤等亦能致病。人体的体质与抵抗力方面指情志精神活动的异常、饮食不节、性生活的过度，使人体阴阳平衡失调，抵抗力下降，导致疾病的发生。

祖国医学外科分为疮疡、皮肤病、肛门病、肿瘤等数类。疮疡是一切体表浅显外科疾患的总称，包括痈、疽、发、疖、疔、流注、丹毒、走黄、内陷、瘰疬、流痰、臁疮。皮肤病包括疮、疳、丹、斑、疹、痦痘、癣、疥、疣等。肛门病包括痔、漏、肛裂、肛痈、脱肛。肿瘤病包括瘿、瘤、岩、失荣、翻花疮、锁肛痔等。

这里着重谈谈皮肤疾病。

皮肤病就是发生在皮肤的疾病。皮肤覆盖在人体表面。它包括表皮、真皮、皮下组织三个方面。表皮属于复层的鳞状上皮组织。真皮主要为结缔组织。皮下组织由疏松的结缔组织和脂肪组织构成。皮肤还有许多内含组织，如毛发、爪甲、皮脂腺、小汗腺、大汗腺、皮肤的血管、淋巴管、肌肉、神经等。

1.生理特点

由于皮肤有这么复杂的结构，当然具有复杂的生理功能。首先它具有屏障作用。皮肤富有弹性，能抵抗外力的牵拉与压迫，当然这必须在一定的范

围以内。对于摩擦的损伤，皮肤能通过增生来进行保护。皮肤表面有角质层，这是电的不良导体。皮肤有黑色素颗粒，能反射与吸收紫外线，所以对光和电有防护作用。皮肤表面的角质层还能耐受弱酸和弱碱的腐蚀，也能阻止微生物的进入。皮肤还具有调节作用，能够调节体温。通过皮肤浅层的血管的舒张和收缩，以及汗液的蒸发，使体温保持在正常的范围之内。皮肤具有感觉作用。皮肤包含各种不同的神经感受器和神经末梢，通过不同的途经把感受器得到的信息传送给大脑，经过大脑的综合分析，就能产生各种复杂的感觉，如冷、热、痛、痒、干、湿、硬、软等。

皮肤具有代谢作用。由于皮肤也是人体的一部分，人体体内所进行的代谢活动，在人体的体表同样也在进行，所以皮肤还进行着糖、脂肪、蛋白质、水和电解质的代谢。其代谢的产物可以通过出汗排泄到体外。

2.病理特点

引起皮肤病的直接因素很多。物理因素，如摩擦引起鸡眼、褥疮，冷热引起冻疮、烫伤，日晒引起晒斑，射线引起皮炎。化学因素，如接触化学物品引起接触性皮炎。生物因素，如疥虫引起疥疮，真菌引起癣，病毒引起疣等。饮食因素，如缺乏维生素引起维生素缺乏性疾病，进食某些食物会引起过敏性疾病。代谢因素，如脂肪代谢障碍会引起黄色瘤。内分泌因素，如妊娠会引发黄褐斑，青春期可发生痤疮。神经精神因素，如精神紧张引起斑秃、神经性皮炎。遗传因素，如白化病等与遗传有关。免疫因素，如免疫过度会引起过敏反应如荨麻症等，免疫缺陷导致感染性皮肤病反复不愈。人体体内的病灶和内脏的疾病，也会引起皮肤病，如糖尿病引起疖病，肝脏病引起瘙痒。

皮肤病发生后往往具有如下症状：

痒：最为常见。患者往往因此而搔抓。痒有时是阵发性的，有时是持续性的。可以局限于身体的某一部分，也可以发于全身。中医认为，“诸痛痒疮，皆属于心。”这里的心指人的主观意识，说明痛痒是人的主观感觉，而且认为痒可由风、湿、热、虫、血虚等引起。风痒表现为时发时止，来去迅速的痒。湿痒为疱疹滋水溢渍的痒。热痒为皮肤红肿灼热的痒。虫痒为虫咬引起的痒或痒如虫行。血虚之痒可见到皮肤干燥落屑，或者浸润肥厚。

疼痛：是皮肤受到伤害性刺激后引起的感觉。疼痛有时为针刺样、灼烧样、刀割样。中医认为“不通则痛”，而且认为痛可由寒、热、气滞、血瘀、虚损等因素引起。寒痛为痛有定处，不红不热，遇暖痛缓。热痛时皮肤又红又热，遇冷痛缓。瘀痛肤色紫而酸痛，舌有瘀斑。气滞痛游走无定，刺痛或胀痛。虚痛往往用热敷或按压后感到舒服，实痛则拒绝按压。

麻木：这是一种发麻的感觉，或者感觉迟钝，触之不觉。即如中医所言：“邪在于络，肌肤不仁”。中医认为，气血虚弱，流通不畅，不能濡养肌肤，能导致麻木。

除了上述症状之外，皮肤病还有各种各样皮肤损害：

斑疹：是皮肤表面颜色的改变，不隆起不凹陷。中医认为气分血分有热会引起斑疹。

丘疹：为局限性的高出皮肤表面的隆起。中医认为由血热、风热引起。

斑块：高于表皮的扁平硬块，境界明显，大小不等。中医认为由气血瘀滞引起。

结节：如绿豆或豌豆样的突起。中医认为由气血所凝聚。

风团：皮肤上突然发生的、又迅速消退的水肿隆起。白色的为风寒引起，红色的由风热引起。

水疱：为高出皮肤表面内含液体的突起。中医认为由湿热或热毒引起。

脓疱：指疱内含脓液，溃破后有脓液结痂。中医认为由热毒炽盛所致。

鳞屑：表皮脱落，如鳞屑。中医认为，干性鳞屑由血虚风燥引起，油性鳞屑系湿热蕴蒸所造成。

糜烂：系由水疱、脓疱破溃后露出的潮湿面。中医认为由湿热引起。

痂：当皮肤患病后渗液、出血，或流脓干燥后即结为痂。中医认为，脓痂为热毒，血痂为血热，滋水结痂为湿热。

抓痕：抓搔留下的线状痕迹。

色素沉着：皮肤改变为褐色。中医认为是气血不和或肾虚引起。

苔藓样改变：皮肤增厚、粗糙，像苔藓样。中医认为由血虚风燥引起。

皲裂：皮肤肥厚干燥开裂。中医认为由血虚风燥，或者寒胜所引起。

3.保健重点及措施

为了防止外科及皮肤科疾病的发生，或者帮助已发生皮肤病的患者尽早治愈，在预防保健方面应注意以下几方面：

（1）提高患者对疾病的认识，使之对外科及皮肤科疾病的防治知识有充分了解，从而可以主动地避开一些致病因素。例如因接触某些药物、化妆品、化工产品后引起皮炎的，应记住不要再接触此类物品。由于使用某些药物而引起的药物性皮炎的患者，则应禁止再用此类药物。对于患了瘙痒性疾病的患者，应避免搔抓，也应防止用硬物搔刮。对于变态反应性疾病患者，应避免食用、应用、接触有关的致敏食物、药物或器物。对于肢端缺氧和血液循环不良的患者，应禁止吸烟，保持室温，加强保暖。对于长期应用皮质类固醇和免疫抑制剂的患者，应按规定时间用药。

（2）加强劳动保护。凡是在劳动生产过程中隐藏着外科皮肤科致病因素的，要改善生产设备和工艺过程，并且根据不同工种，采用不同的防护剂和清洁剂，减少对人体体表的刺激。

（3）对传染性疾病要做好隔离。外科及皮肤科传染病，如破伤风、气性坏疽、白癣等，其病原微生物经体表或患部排出（例如创口分泌物、皮肤脱屑等），如果皮肤或粘膜破损处直接或间接地接触这些排出物，往往会感染同样的疾病。因此对这些患者要做好隔离工作。有条件的患者应与其他人分室居住，条件不够的可以作床边隔离，即患者的活动范围局限于床周围，其他人不要走近患者的床，不要与患者直接接触。被患者的创口分泌物或皮肤脱屑所污染的物品、器械、敷料等必须严格消毒处理，不易处理的敷料应予焚烧。凡是患者接触过的污染物品如衣服、被单、毛巾等，应严格灭菌，再清洁处理。

（4）注意环境清静卫生。病室应经常进行打扫、灭害。经常开窗，保持空气流通和新鲜。我国民间每至端午节以苍术 50 克，白芷 50 克进行烟熏，以消毒空气。此法亦可用于平时室内消毒。安静的环境能使病员得到较好的休养，室内应避免噪音。窗明几净、温暖干燥、整洁舒适的室内环境有益于患者的康复。

（5）讲求饮食宜忌。饮食对于外科皮肤疾病有较密切的关系。适当的饮食，能增进患者的营养，有利于治疗；不适当的饮食则有可能使病情加重。例如，过敏性疾病往往忌食鱼腥虾蟹和酒类等，如果不忌食，会使疾病加重。

对于一般性的皮肤病，也应忌食这类食品。对于感染性疾病，往往有红肿热痛，呈现阳性表现，应忌食辛辣油腻食物，而应进食清淡素净食物，既易于消化，也能增加维生素，起到清热利湿的作用。如果发热体温较高，恶心呕吐，则不但要求食物素净，而且要给予流质饮食，如豆浆、藕粉、米汤之类，可放少量糖，不宜过甜，以免生湿。还可频频饮服西瓜汁、绿豆汤、梨汁、西红柿汁，以收养阴清热之功效。一些特异性感染，无红肿热痛，往往呈阴性表现。还有一些患者，体质虚弱，患病后亦表现为阴症虚症，应进食富于营养的食物，尤其是含蛋白质的食物。一般可吃些牛奶、鸡蛋、豆制品等。偏于阴虚者可服乌龟、甲鱼之类，偏于阳虚音，可吃些牛肉、牛骨髓、黑鱼等。对于虚症的疮疡溃脓阶段，由于气血两虚，不能起发托毒外出，可用笋尖，母鸡（去头足）烧汤内服，以协助治疗。肛门病应该多吃富含纤维素的蔬菜，经常喝水，以帮助大便正常排泄，少吃辛辣刺激的食物，以免大便秘结。咽喉有病，应多饮萝卜汁，或用酱萝卜佐餐，或口含青果，以清火化痰。总而言之，应该注意饮食的禁忌，也要注意患者的营养。

（二）痱子的食疗

痱子是夏季常见的皮肤病。其特点是皮肤上出现小丘疹或丘疱疹。婴幼儿、老弱患者及肥胖的人容易发生。

痱子常发生于头面、颈项、胸背、腋下、时窝、腹股，尤其是肥胖者的皮肤折皱之处。起先皮肤发红，瘙痒，渐渐地出现针头大小的丘疹或丘疱疹。分布很密集，但不融合。有时刺痛或有灼热感。如果过分搔抓，会造成感染，也会引起成簇脓疱或生小疖子。祖国医学称之为热痱、痤痱疮。

引起痱子的原因，主要是天气炎热，遇到夏季高温潮湿的天气，汗液流出后，不易蒸发，浸渍皮肤、汗孔，引起小汗腺脓肿，产生成批的丘疹或丘疱疹。一旦天气转凉，汗出减少，疹子也就很快消退了。祖国医学认为，夏季人体皮肤腠理开泄，容易受到风邪热邪的侵犯，风热毒气搏于皮肤，毛窍闭阻，从而产生痱子。

由于本病比较单一，中医临床不分型。

为了预防痱子的发生，夏季应多在通风荫凉的地方休息，出汗多时，要勤用温水洗澡，但不要用过冷的水，也不要用肥皂，还应避免用毛巾重擦皮肤。洗完澡后，还可以扑些爽身粉或痱子粉、六一散之类，使皮肤干燥。穿着的衣服应宽大，避免摩擦皮肤。

食疗方：

（1）臭草绿豆糖水

【组成】鲜臭草 30 克，绿豆 50 克。

【功能主治】清热解毒，消暑利水。适用于痱子疮疖。

【用法用量】以臭草与绿豆加清水 5 碗煎成 2 碗，加红糖适量再煎片刻，即可饮用（臭草可不吃）。

（2）苦瓜瘦肉汤

【组成】鲜苦瓜 200 克，猪瘦肉 100 克。

【功能主治】清暑除热。适用于痱子过多。

【用法用量】将苦瓜去核切块，猪瘦肉切片，加清水适量堡汤，用食盐少许调味。饮汤食苦瓜及猪瘦肉。

（3）鸡屎藤米糊

【组成】鲜鸡屎藤叶 60 克，大米 30 克。

【功能主治】解暑除湿。适用于痱子过多。

【用法用量】先用清水泡软大米，然后与鸡屎藤叶一起放入砂盆内擂烂，加水和红糖适量煮成糊服食。

（4）紫草茸糖水

【组成】紫草茸 3～5 克。

【功能主治】清热凉血。适用于痱子过多。

【用法用量】上药加清水 2 碗煮至 1 碗，加白砂糖适量调味，去渣饮用。

（三）疖的食疗

疖又称疗，是细菌侵入皮肤上的毛囊或汗腺，引起单个毛囊及所属的皮脂腺发生的急性化脓性感染。夏季比较容易发生，所以也称热疖头或暑疖。青壮年人，皮脂腺代谢旺盛的人，糖尿病患者，以及抵抗力差、营养不良的小儿，新产妇容易发病。

疖可以发在任何有毛囊的皮肤区，但头、面、颈、腋下，臀部常受摩擦的部位发生比较频繁。初起时皮肤潮红，肿痛。毛囊口有脓疮，或者隆起呈圆锥形炎性硬头，在 2～3 日内，炎症继续发展，硬结增大，疼痛加剧。以后逐渐形成脓肿，硬结变软，疼痛减轻，中央出现黄白色脓头。破溃后，脓腔塌陷，形成瘢痕而愈合。如果感染扩散，可引起淋巴管炎、淋巴结炎，出现淋巴结的肿大。

面部的疖，尤其是唇、鼻周围及耳廓部的疖，有一定的危险性，因为此处血管丰富，细菌易由此进入颅内引起感染。感染发生后，会出现眼部的肿胀、头痛、眼角压痛、寒战、高热等症状。

祖国医学认为疖的发生是由于皮毛不固，即皮肤抵抗力不强，感受湿热邪毒，蕴蒸于肌肤而引起。所以治疗上一般以清热利湿为主。脓溃后，肿消痛止。若脓水稀薄，创面肉芽不长，为气阴不足。

临床上将疖分为 2 型：

湿热蕴蒸型：多为疖发初期。疖肿色红，灼热疼痛，突起根浅，或有黄色脓头，有的伴有发热、头痛、口渴、便秘，小便黄赤，舌红，苔黄，脉滑等。

气阴两虚型：多为疖发后期。起病已 5～10 天，脓出肿消痛止，身热渐退，脓水稀薄，创面肉芽生长缓慢，创口收敛延迟，舌淡，苔少，脉细。

为了防止疖的发生，在日常生活中要注意个人卫生，勤洗澡，勤理发，勤换衣服。糖尿病患者应及时治疗，控制病情。体弱者应积极参加体育运动，增强体质，提高抵抗力。平时少吃辛辣味厚的食品。在盛夏季节，要防晒遮阴，多饮清凉饮料，如金银花露、地骨皮露或绿豆米仁汤等。生了痱子，不要过度搔抓，以免引起感染。唇、鼻周围生了疖，不宜挤压，以免引起危险。

疗疖患者饮食宜清淡，可以绿豆芽、马兰头等佐餐，菊花脑、赤小豆等作点心。忌食辛辣、鱼腥以及鸡、肉、烟、酒等。辨证食疗：

湿热蕴蒸型

（1）猪胆膏

【组成】猪胆 1 个，冰片或凡士林少许。

【功能主治】适用于疖肿。

【用法用量】猪胆取汁浓煎，加冰片或凡士林配成膏，外敷患处。

（2）赤小豆调鸡蛋清

【组成】赤小豆面 30 克，鸡蛋清 2 枚。

【功能主治】适用于疖疮肿痛。

【用法用量】上 2 味调如糊状即成，外用，涂患处，以愈为度。

（3）油菜粥

【组成】鲜油菜 50～100 克，粳米 100 克。

【功能主治】健脾补虚，清热消炎。适用于疮疖。

【用法用量】鲜油菜洗净切碎。先将粳米放入砂锅内加水煮粥，将熟时

放入油菜，加细盐少许，煮沸待菜烂即可服。每日早晚温热顿服。

（4）梅花粥

【组成】梅花 5 克，粳米 50～100 克。

【功能主治】适用于疖疮。

【用法用量】先以粳米煮粥，煮至米开汤未稠时，加入梅花，改文火稍煮片刻，视米花汤稠即可。每日早晚餐温热服食，3～5 天为 1 疗程。

（5）双花粥

【组成】银花 30 克，粳米 30 克。

【功能主治】适用于疖疮初起。

【用法用量】将银花煎取浓汁 150 毫升，以药汁加清水 300 毫升，加粳米煮为稀薄粥。每日早晚 2 次温服。

（6）云香绿豆茶

【组成】云香草 25 克，绿豆 100 克。

【功能主治】清热，凉血。适用于疖疮。

【用法用量】上 2 味加水 5 碗煎成 2 碗。

（7）石灰鸡蛋壳

【组成】熟石灰 15 克，鸡蛋壳 5 枚。

【功能主治】适用于疖肿初起。

【用法用量】将石灰放入鸡蛋壳内，锻烧存性，研末，麻油调敷患处。

（8）香油鸡蛋

【组成】鸡蛋 3 枚，香油 15 毫升，黄酒适量。

【功能主治】适用于疖肿。

【用法用量】取香油在锅内煎沸，将鸡蛋打入锅内炒熟，用黄酒送服。

（9）陈小麦粉

【组成】陈小麦粉适量。

【功能主治】适用于疖疮。

【用法用量】陈小麦粉炒焦，醋调敷患处。1 天 1 次。

（10）葱蜜

【组成】小葱、蜂蜜各适量。

【功能主治】适用于疖疮。

【用法用量】共捣烂外敷。1 天换 2 次。

（11）米仁冬瓜饮

【组成】米仁 50 克，冬瓜 200～500 克，蜂蜜适量。

【功能主治】适用于疖疮早期。

【用法用量】上 2 物煎汤，后加蜂蜜，代茶饮。

（12）香椿鱼

【组成】鲜香椿叶 250 克，面粉适量。

【功能主治】清热利湿。适用于疖肿。

【用法用量】将鲜香椿叶洗净，切碎，调面糊和食盐。素油烧热，把糊料用勺慢放入油锅内，炸成条索状，形似一条条小鱼。炸黄后，捞出即可。每日 2～3 次，随量吃。

（13）月季花汤

【组成】月季花 3～5 朵，冰糖 30 克。

【功能主治】清热解毒凉血。适用于疖早期。

【用法用量】将花洗净，加水 2 杯，小火煎至 1 杯，加冰糖调匀。温服，每日 2～3 次。

（14）蒲公英蛋饼

【组成】鲜蒲公英 30 克，鸡蛋 2 个，素油 50 克。

【功能主治】清热解毒。适用于疖初期。

【用法用量】将鲜蒲公英洗净切成 1～2 厘米长段，调入鸡蛋内，放盐少许。再将素油烧热，以之炒蛋成饼，即可食用。

（15）冬瓜豆腐汤

【组成】冬瓜 500 克，豆腐 250 克。

【功能主治】清热解毒。适用于患疖而便秘者。

【用法用量】将冬瓜洗净切块，与豆腐一起放锅中煮汤。随时服用。

（16）绿豆西瓜皮汤

【组成】绿豆 100 克，西瓜皮 500 克。

【功能主治】解毒散疖。

【用法用量】将绿豆加 1500 毫升水煮汤，沸后 10 分钟后去绿豆。再将洗净的西瓜皮放入，煮沸后候冷即可饮汤。1 日数次。

（17）二皮桔梗汤削面

【组成】西瓜皮 15 克，冬瓜皮 15 克，天花粉 12 克，桔梗 15 克，精面粉 500 克。

【功能主治】清热解毒。适用于疖肿。

【用法用量】将以上药物水煎备用。再将精面粉调合揉匀，刀削入药汁内煮熟捞出，调料温食。

（18）苦瓜绿豆肉汤

【组成】苦瓜 200 克，绿豆 250 克，瘦肉 250 克。

【功能主治】清热解毒散疖。

【用法用量】苦瓜、瘦猪肉洗净切片备用。将绿豆煮沸 30 分钟后入苦瓜、瘦猪肉，再文火煮至绿豆烂为度。可加少许食盐饮用。

气阴两虚型

（1）芪枣粥

【组成】生黄蔑 30～60 克，红枣 30～60 克，陈皮末 1 克，粳米 100 克，红糖 30 克。

【功能主治】益气生肌。适用于疖后期。

【用法用量】取黄芪、红枣浓煎取汁，入粳米、红糖同煮粥。将成，调入陈皮末 1 克，稍沸即可。

（2）银耳羹

【组成】银耳 6 克，黄蔑 15 克，冰糖 15 克。

【功能主治】益气滋阴。适用于体虚患疖者。

【用法用量】用温水浸银耳 1 小时，洗净，加入适量清水。黄芪煎汁兑入清水中，文火炖 2～3 小时。待银耳烂熟汤稠，兑入溶化的冰糖汁。每日服 3 次。

（3）鸭羹

【组成】白鸭 1 只，豆鼓适量，葱白 15 克。

【功能主治】补虚托毒。适用于疖病余邪未尽。

【用法用量】将白鸭宰杀去毛、爪及内脏，和豆鼓一起文火煨熟。下葱

白，煮沸后加盐调味。分次食肉喝汤。

（4）黄精蒸鸡

【组成】黄精 30 克，党参 30 克，怀山药 30 克，仔母鸡 1 只，姜、葱、味精、食盐适量。

【功能主治】益气补虚。适用于脾虚患疖者。

【用法用量】将仔母鸡宰杀去毛及内脏，剁成 3 厘米见方的块。放入沸水锅内烫 3 分钟后捞出，洗净血沫，装入汽锅内，加姜、葱、盐、味精。再将洗净切好的黄精、党参、山药放入，上笼蒸 3 小时。空腹食之。

（5）葱炖猪蹄

【组成】猪蹄 4 个，葱 50 克，食盐适量。

【功能主治】补血消肿托疮。适用于疖之中后期。

【用法用量】猪蹄去毛洗净，葱切段，与食盐一起放锅内，加水适量。武火烧沸后改文火慢炖，直至熟烂，即可食用。

（6）野鸭

【组成】野鸭 1 只。

【功能主治】适用于疖疮长久不愈。

【用法用量】野鸭去毛及内脏，加盐调味，煮熟食用。

（7）芪蒲鸭

【组成】野鸭 50 克，黄芪 25 克，蒲公英 50 克。

【功能主治】适用于疖疮久不收。

【用法用量】上 3 物共煮熟。食肉饮汤，每日 2 次。

（8）地苓瘦肉

【组成】瘦猪肉 60～120 克，生地 30 克，土茯苓 50 克。

【功能主治】适用于疖疮脓肿。

【用法用量】上 3 物共煮熟。喝汤食肉。

（四）湿疹的食疗

湿疹是一种特殊类型的变态反应性皮肤疾患，主要的临床症状是集簇的丘疱疹，常常糜烂流滋水，所以叫湿疹。古代称之为“浸淫疮”。这种病很常见，任何年龄都可以患。它的发病率约占皮肤科各类疾病的 10%。

湿疹可以发生在身体的任何部位，但在头面部、耳廓、乳房、会阴、四肢的屈侧更为常见。一般分为急性、慢性、亚急性三种情况。急性湿疹经过治疗，一般在 1～2 周可以痊愈。但如果治疗不当，就转为亚急性或慢性，也有些一开始就是慢性的。

急性湿疹发病很突然，其皮肤症状有多种形态：有弥漫性的红斑、集簇的丘疹或丘痢疹、水疱、脓疱、渗水、糜烂、结痂等，边界不清，范围有大有小，分布有一定的对称性，瘙痒剧烈，反复发作。慢性湿疹的皮肤损害比较局限，病情发展缓慢，皮肤变得肥厚，有时有皲裂，以及色素沉着，其边界清楚。亚急性湿疹介于急性湿疹和慢性湿疹之间。

有些湿疹由于其发病原因、部位、形态的不同，又有另外的名称。如外耳湿疹，发生于外耳，因患者神经紧张使外耳道内皮脂腺和大汗腺分泌增加，盯貯堵塞，患者搔抓外伤，导致湿疹缠绵。乳房湿疹，因乳儿吮乳的刺激，引起乳头、乳晕湿疹。钱币形湿疹，形态很像钱币，瘙痒剧烈，发作与情绪有关，入冬以后症状加重。异位性湿疹，又称异位性皮炎，临床分为婴儿湿疹期、儿童湿疹期和青春及成人期。患者的血管反应很特别，用钝器在患者皮肤上划刺，可出现白色隆起，称为白色皮肤划痕症。

湿疹的病因很复杂。患者大多体质过敏，即先天遗传对某些内外因子有过敏性。致敏的因子包括羽毛、纺织品、漆树及各种物理、化学因素，以及体内的一些微生物，摄入的食物或药物。神经精神因素很重要。凡是情绪激动和精神紧张的人，往往可导致各种皮肤反应。钱币形湿疹的患者很多都是由于精神过度疲劳、紧张、忧郁所引起的，而且精神紧张使瘙痒加剧。

湿疹的诊断主要根据皮疹的多形性、弥漫性，分布的对称性、渗出性、复发性，发展缓慢等特点而作出的。

祖国医学认为，本病原因总由秉性不耐，风湿热之邪侵犯人体肌肤，加之饮食不当，情志抑郁等，导致心脾受损，酿湿生热。急性者往往以湿热夹风为主，慢性者由湿热、血热、湿阻、血燥所致。

湿热型：皮损潮红，水疱，糜烂，流滋，边界弥漫，剧烈疡痒，伴胸闷，无食欲，大便干秘，小便黄赤，苔薄黄腻，脉象滑数。

血热型：皮损以红斑、丘疹、抓痕、血痂为主，瘙痒剧烈，脱屑不多，常伴有口干舌红，脉象细数。

湿阻型：皮损色暗，淡红或不红，水疱不多，但滋水浸淫，常伴有胃口不好，饮食减少，面色萎黄，大便溏薄，小便短少，苔白腻，脉濡滑。

血燥型：湿疹反复发作，数年不愈，常有形体消瘦，苔薄舌淡，脉濡细。

得了湿疹，对患病部位要加以保护，不要搔抓，忌用肥皂洗，热水烫。忌食葱、韭菜、茴香，无鳞鱼、羊肉、鸡蛋、螃蟹等“发物”。要注意寻找各种可能引起湿疹的原因。对各种慢性病灶如慢性扁机体炎、鼻窦炎、龋齿、下肢静脉曲张等要及时治疗，分析食物、药物、用具以及接触的动植物、化学品中可能的致敏物质，并加以清除。

辩证食疗：

湿热型

（1）芹菜

【组成】芹菜 250 克。

【功能主治】清热化湿。适用于湿疹。

【用法用量】每天作佐餐用，吃法不限。

（2）绿豆粉香油

【组成】绿豆粉、香油各适量。

【功能主治】清热法湿。适用于湿疹流黄水。

【用法用量】将绿豆粉炒至黄色，用香油调匀，外敷患处。

（3）海带鱼腥绿豆汤

【组成】绿豆 30 克，海带 20 克，鱼腥草 15 克，白糖适量。

【功能主治】适用于急性湿疹。

【用法用量】将海带、鱼腥草洗净，同绿豆煮熟。喝汤，吃海带和绿豆。每天 1 剂，连服 6～7 天。

（4）马齿苋汁

【组成】鲜马齿苋 250～500 克。

【功能主治】适用于急性湿疹。

【用法用量】洗净切碎，煎汤服食。每天 1 剂，连服 5～7 剂。

（5）木棉花糖水

【组成】木棉花 50 克。

【功能主治】利湿清热。适用于湿疹。

【用法用量】木棉花加清水 2 碗半，加白糖适量，煎至 1 碗，去渣饮用。

（6）猪胆汁拌黄柏粉

【组成】猪胆汁、黄柏各适量。

【功能主治】适用于湿疹。

【用法用量】上药晒干，研末，外敷患处。

（7）双豆汤

【组成】绿豆 30 克，赤小豆 30 克。

【功能主治】清热利湿。适用于湿疹。

【用法用量】先煮绿豆、赤小豆，待开皮蜕后纳入冰糖。

（8）双汁饮

【组成】冬瓜 500 克（去皮、瓤），西瓜 500 克（去皮、子）。

【功能主治】清热除湿。用于湿疹。

【用法用量】以水 3 碗煮冬瓜（切条）至水 1 碗，去渣待凉。再将西瓜肉包裹绞汁，加入冬瓜汁内冷饮之。每日 1 剂，连服 1 周。

血热型

（1）茅根薏仁粥

【组成】生薏仁 300 克，鲜白茅根 30 克。

【功能主治】清热凉血，除湿利尿。适用于湿疹。

【用法用量】先煮白茅根，20 分钟后，去渣留汁，纳入生薏仁煮成粥。

（2）牡蛎烧慈菇

【组成】牡蛎肉 100 克（切片），鲜慈菇 200 克（切片），调料适量。

【功能主治】清热凉血，除湿解毒。适用于湿疹。

【用法用量】将牡蛎肉煸炒至半熟，加入鲜慈菇后同煸，纳调料，加清

汤，武火烧开，文火焖透，烧至汤汁稠浓即可。

（3）甘蔗煲粥

【组成】甘蔗 500 克，大米及清水适量。

【能主治】适用于湿疹。

【用法用量】甘蔗切成小段，劈开。加米及清水煮粥食用。

（4）蛇肉汤

【组成】大乌梢蛇 1～2 条。

【功能主治】适用于湿疹反复发作者。

【用法用量】将蛇去头宰杀，作菜煮汤，吃肉喝汤。连食 3～4 次。

湿阻型

（1）玉米须莲子羹

【组成】莲子 50 克（去芯），玉米须 10 克，冰糖 15 克。

【功能主治】清热利尿，除湿健脾。适用于湿疹。

【用法用量】先煮玉米须 20 分钟后捞出，纳入莲子、冰糖后，微火炖成羹即可。

（2）鲤鱼赤豆汤

【组成】鲤鱼 1 条（约 500 克左右），赤小豆 30 克，调料适量。

【功能主治】健脾除湿，滋阴润燥。适用于湿疹。

【用法用量】洗净鲤鱼，先煮赤小豆 20 分钟，加入鲤鱼同煮。待鱼熟豆烂后，纳调料即可。

（3）清蒸鲫鱼

【组成】鲫鱼 1 条（约重 300 克），陈皮 10 克（切丝），调料适量。

【功能主治】健脾除湿，滋阴润燥。适用于湿疹。

【用法用量】将陈皮、姜放入鲫鱼肚内，加调料、清汤，同蒸至熟烂即可。

（4）山药茯苓糕

【组成】生山药 200 克（去皮），茯苓 100 克，大枣 100 克，蜂蜜 30 克。

【功能主治】健脾除湿，滋阴润燥。适用于湿疹。

【用法用量】先将生山药蒸熟，捣烂。大枣煮熟，去皮核留肉。茯苓研细粉，与枣肉、山药拌匀，上锅同蒸成糕，熟后淋上蜂蜜即可。

（5）冬瓜莲子羹

【组成】冬瓜 300 克（去皮、瓤），莲子 200 克（去皮、芯），调料适量。

【功能主治】健脾除湿，利尿清热。适用于湿疹。

【用法用量】先将莲子泡软，与冬瓜同煮成羹。待熟后加调料。每日 1 剂，连服 1 周。

（6）薏米山药饼

【组成】小麦粉 150 克，薏米粉 100 克，山药粉 100 克，发酵粉适量。

【功能主治】健脾除湿，清热利尿。用于湿疹。

【用法用量】将前 3 者调匀，入发酵粉后，加水调匀，烙饼，每重 50～60 克。每日 2 个，连服 5 日。

（7）萹蓄粥

【组成】萹蓄 50 克，粳米 100 克。

【功能主治】清热利湿。适用于皮肤湿疹。

【用法用量】萹蓄加水 200 毫升煎至 100 毫升，去渣留汁。入粳米再加水 600 毫升左右，煮成稀稠粥，每日早晚温热顿服。

（8）土豆汁

【组成】鲜土豆 1000 克。

【功能主治】健脾和胃。适用于皮肤湿疹。

【用法用量】将鲜土豆洗净榨汁，饭前服 2 汤匙。

血燥型

（1）三仁饼

【组成】小麦粉 200 克，胡桃仁 15 克（研细），花生 20 克（去皮、研细），茯苓粉 100 克，发酵粉适量。

【功能主治】养血润燥，滋阴除湿。适用于湿疹。

【用法用量】先将小麦粉、茯苓粉和匀，加水调成糊状。再入发酵粉，拌匀后将胡桃仁、松子仁、花生仁撒于面团内，制成饼。

（2）龟肉茯苓膏

【组成】龟肉、土茯苓适量。

【功能主治】适用于一切湿疹。

【用法用量】2 物熬膏服食。

（3）归竹蛇汁

【组成】乌梢蛇（干）15 克，当归 9 克，玉竹 15 克。

【功能主治】适用于慢性湿疹。

【用法用量】同煎汤服，每天 1 剂，连服 10～15 剂。

（4）桑百枣果汤

【组成】桑堪 30 克，百合 30 克，大枣 10 枚，青果 9 克。

【功能主治】适用于慢性湿疹。

【用法用量】共同煎服，每天 1 剂，连服 10～15 剂。

（5）焦炒胡桃仁

【组成】胡桃仁适量。

【功能主治】滋阴润燥。用于湿疹。

【用法用量】将胡桃仁捣碎，炒至呈黄出油为度。研成糊状，敷于患处。常用可痊愈。

（6）复方蛋黄油

【组成】蛋黄油 20 毫升，轻粉 2 克。

【功能主治】治阴囊湿疹。

【用法用量】将轻粉研细，2 味调和，贮瓷瓶内备用。使用时搽涂患处，每日 4～5 次，3 日左右可愈。

（五）荨麻疹（风疹块）的食疗

荨麻疹是一种由变态反应引起的皮肤病。其主要的临床特点是发作迅速，无固定部位，消退亦快，不留痕迹，瘙痒强烈。俗称“风疹块”，古代又称隐疹，都是从发作的特点来命名的。

开始发病时，皮肤突然瘙痒，随后出现丘疹。小的如米粒、扁豆，大的如桃核，甚至手掌大小，扁平而隆起，边界清楚，称为风团，周围有红晕。因为痊痒，引起搔抓，抓后造成隆起的划痕和灼热的感觉。轻的几个小时后自行消散，重的此起彼伏，一天发作好几次，要一周余方停止。慢性的有成年累月不断发作的。还有一种较严重的情况，即病变发生在粘膜上。如果发生在胃肠的粘膜上，就有恶心呕吐、腹痛腹泻等情况。如果发生于喉头粘膜，引起喉头水肿，就会堵塞气道，引起胸闷窒息，甚至昏厥，应立即赴院救治。

本病病因在于大多数患者的体质有一定过敏性，接触了某些物质后，引起体内的过敏反应。如饮食中某些鱼腥海味，以及某些药物，尤其是生物制品，肠寄生虫、某些能引起感染的微生物，还有昆虫叮咬等。遇到精神刺激，以及气候的寒冷刺激，也会诱发而发作。

祖国医学认为，本病的病因在于风寒、风热、风湿之邪侵犯人体的肌肤，或由于脾胃失于健运。还有血热、血瘀、血虚等情况，都会引起本病的发生。

风寒型：风疹色淡微红，以暴露的部位如头面、手足部位比较重，吹风着凉时更甚，得热则缓。冬天重，夏天轻。舌淡苔薄白，脉浮紧或迟缓。

风热型：风疹色红，遇热则剧，得冷则减。发于上半身被复部位为多，或兼咽喉肿痛。脉浮滑数，舌红苔薄白或薄黄。

风湿型：风疹色淡而现水肿，或有水疮，常在阴湿天潮湿气候中发生。舌淡苔薄白腻，脉弦滑。

脾胃型：发生风疹块的同时有恶心呕吐，腹胀腹痛，舌淡苔薄白。或者风疹块选发不愈，伴有形寒怕冷，四肢不温，胸院胀闷，食欲不振，神疲乏力，腹痛大便溏薄，舌淡苔白，脉沉细缓。

血热型：风疹夜间发作较重，起先皮肤灼热刺痒，搔后即随手起风团或条痕隆起，越抓越起，发作时心烦不宁，口干思饮，舌红苔净，脉弦滑数。

血瘀型：风疹黯红，面色灰黯，口唇色紫。风疹亦发于腰带或表带的受压处，舌质紫或见瘀斑，脉细涩。

血虚型：常见于老年人或久病之后，风疹色淡红，日轻夜重，或疲劳时加重，舌淡苔薄净，脉弦细。

冲任不调型：常在月经前 2～3 天风疹发作较多。月经后渐渐减轻或消失。以少腹腰骶大腿内侧为多。下次月经来临前又发作。舌紫苔净，脉弦细。

有风疹病史的患者，应注意自己所患疾病的病因，注意去除这些病因，尤其是胃肠道的不适、肠寄生虫、内分泌障碍（包括月经的异常、妊娠等）以及各类慢性的病灶。避免再吃已经致敏的食物和药物，忌食酒类、浓茶、咖啡、辛辣等刺激性饮食，保持大便通畅。

辨证食疗：

风寒型

（1）韭菜粥

【组成】韭菜 80 克，粳米 100 克。

【功能主治】温中活血。适用于荨麻疹。

【用法用量】粳米煮粥，加入韭菜（切碎），加入油、盐、姜丝再煮片刻。趁热服食，每天服 1 次，3 天为 1 疗程。

（2）芝麻根水

【组成】芝麻根 1 握。

【功能主治】祛风止痒，适用于荨麻疹。

【用法用量】洗净后加水煎，乘热烫洗。

（3）黄芪栗子鸡

【组成】老母鸡 1 只，黄芪 50 克，栗子 100 克，葱白 20 克，姜 10 克。

【功能主治】祛风固表。适用于风寒型风疹块。

【用法用量】母鸡开膛洗净去内脏，栗子去皮洗净，葱白切段，与黄芪同炖。

（4）鸡汁芫荽汤

【组成】鸡骨架 1 具，胡椒粉 2 克，芫荽 15 克。

【功能主治】散风寒，补气血。适用于风疹块。

【用法用量】鸡骨架煮汤，熟后放入芫荽末、胡椒粉即可。

风热型

（1）浮萍酒

【组成】鲜浮萍 60 克。

【功能主治】祛风止痒。适用于风热瘾疹。

【用法用量】将鲜浮萍洗净细捣烂，以 250 克醇酒浸泡于净器之中，经 5 日后开封，去渣备用。取适量涂擦患处。

（2）蝉蜕糯米酒

【组成】蝉蜕 30 克，糯米酒 50 克。

【功能主治】适用于荨麻疹。

【用法用量】先将蝉蜕研成细末，后将糯米酒加清水 250 毫升在锅内煮沸，取碗装好水酒，再加蝉蜕粉搅匀即成。适量温服。

（3）芋头炖猪排

【组成】芋头茎（干茎），30～60 克，猪排适量。

【功能主治】除热散风。适用于荨麻疹。

【用法用量】将芋头茎洗净，加适量猪排骨同炖熟食。

（4）金针香菜汤

【组成】金针菜 15 克，香菜 10 克，瘦肉 15 克。

【功能主治】清热透疹。适用于风疹块。

【用法用量】将肉切片，沸水下肉片，金针菜略炖，后下香菜、油、盐佐味。食菜饮汤，每日 3 次。

（5）荸荠清凉饮

【组成】荸荠 200 克，鲜薄荷叶 10 克，白糖 10 克。

【功能主治】祛风清热。适用于风疹块。

【用法用量】荸荠洗净去皮，切碎捣汁。鲜薄荷叶加白糖捣烂，放入荸荠汁中，加水至 200 毫升，频饮。

（6）凉拌油菜心

【组成】嫩油菜 300 克，银花 15 克，薄荷 10 克。

【功能主治】疏风清热，适用于风疹块。

【用法用量】油菜洗净，去帮留心，开水焯过后拌入调料。银花薄荷水煎，去渣浓煎取汁 15～20 克，浇上油菜即得。

(7) 炒笋丝

【组成】竹笋 200 克，黄花菜 15 克，胡萝卜 50 克，银花 10 克。

【功能主治】清热凉血。适用于荨麻疹。

【用法用量】竹笋、胡萝卜洗净切丝，与黄花菜同炒。待起锅后，拌入鲜银花即可。作佐餐食品。

(8) 清炒蕹菜

【组成】蕹菜 400 克，鲜黄菊花 10 克。

【功能主治】清热凉血。适用于荨麻疹。

【用法用量】先煎菊花，取汁 15～20 毫升。蕹菜炒熟后，将菊花汁淋于其上，加调料即可。作佐餐食品。

风湿型

(1) 石楠肤子酒

【组成】石楠叶 50 克，地肤子 50 克，当归 50 克，独活 60 克。

【功能主治】适用于荨麻疹。

【用法用量】上药捣为细末，每次用 5 克，加酒 15 毫升，煎煮数沸。候温，空腹连未饮服，每日服 3 次。

(2) 菊花冬瓜茶

【组成】冬瓜皮（经霜）20 克，黄菊花 15 克，赤芍 12 克，蜜蜂少许。

【功能主治】适用于风疹块。

【用法用量】水煎当茶喝。每天 1 剂，连服 7～8 剂。

(3) 玉米须酒酿

【组成】玉米须 15 克，发酵好的酒酿 100 克。

【功能主治】适用于风疹块。

【用法用量】玉米须放入锅内，加水适量，煮 20 分钟后捞出玉米须，再加酒酿，煮沸食用。

(4) 涂搽蟾蜍汤

【组成】蟾蜍 3～4 只。

【功能主治】解毒消肿。适用于丘疹性荨麻疹。

【用法用量】去内脏洗净后放砂锅内炖至极烂，用纱布过滤去渣，以汤涂患处。每日 3～4 次。

脾胃型

(1) 莲子汤冲服珍珠粉

【组成】莲子 18 克去芯，珍珠粉 2 克，红糖适量。

【功能主治】适用于风疹块。

【用法用量】莲子加红糖适量煮熟，食莲子，汤冲珍珠粉 2 克服。每天 1 剂，连服 7～8 剂。

(2) 糯米炮谷汤

【组成】连壳糯米谷 60 克。

【功能主治】补脾暖胃。适用于慢性荨麻疹。

【用法用量】将糯米谷放铁锅中，文火烤至糯米谷开花，然后加清水适量，放瓦盅内隔水炖服（可加食盐少许）。每日 1 次，连服 3～5 天。

(3) 山楂君子肉

【组成】瘦猪肉 90 克，山楂 18 克，使君子 9 克。
【功能主治】适用于风疹块。
【用法用量】先将山楂煎汤，再把使君子去壳取肉，与猪肉共同捣烂，与山楂汤同煮。1 次服完。
（4）醋汁瓜姜
【组成】米醋 1000 毫升，木瓜 60 克，生姜 9 克。
【功能主治】适用于风疹块。
【用法用量】上物入砂锅煎煮，待醋干时，取木瓜、生姜。分早晚两次吃完。每天 1 剂，连服 7～10 剂。
（5）参枣五味汤
【组成】党参 9 克，大枣 15 克，五味子 6 克。
【功能主治】治风疹块。
【用法用量】煎汤服。吃大枣，每天 1 剂。
（6）姜醋饮
【组成】生姜 50 克，红糖 100 克，醋 100 克。
【功能主治】健脾胃，脱敏。适用于荨麻疹。
【用法用量】姜切细，与醋、糖水煎去渣。每次 1 小杯，温开水冲服，1 日 3 次。
（7）牛肉南瓜条
【组成】牛肉 300 克，南瓜 500 克。
【功能主治】补益脾胃。适用于风疹块。
【用法用量】牛肉炖至 7 成熟，捞出切条。南瓜去皮、瓤、洗净切条，与牛肉同炒即可。作餐食。
（8）黄芪狗肉粥
【组成】狗肉 300 克，黄芪 50 克，粳米 500 克。
【功能主治】益气固卫。适用于风疹块。
【用法用量】狗肉剁烂成泥，黄芪煮水去渣，入粳米煮成粥，待半熟时入狗肉泥及调料。
血热型
拌银耳
【组成】银耳 12 克，白糖、食醋适量。
【能主治】凉血消炎。适用于荨麻疹。
【用法用量】银耳泡发，再用开水冲洗，掰成小块，放在盘内，加白糖和醋拌匀后食用。
血瘀型
【组成】鲜藕 300 克，红糖 10 克。
【功能主治】活血通络。适用于风疹块。
【用法用量】鲜藕洗净切片，开水焯过后，入调料及红糖，拌匀即可。当点心吃。
（2）桂花鲜桃
【组成】桂花酱 20 克，鲜桃 300 克，红糖 20 克。
【功能主治】活血散瘀。适用于风疹块。
【用法用量】鲜桃洗净，去皮、核，切条，加入桂花酱、红糖即可。
（3）椒盐桃仁

【组成】桃仁 300 克，花椒盐少许。

【功能主治】活血化瘀。适用于风疹块。

【用法用量】桃仁洗净，晾干，去皮尖及双仁，油炸熟后，放入花椒盐拌匀。适量服食。

（4）山楂肉丁

【组成】山楂 30 克，瘦猪肉 300 克，红花 10 克。

【功能主治】活血通络。适用于风疹块。

【用法用量】山楂洗净，瘦猪肉切丁，油炸红花后去渣，加入肉丁煸炒，加佐料后入山楂，炒熟即可。适量服食。

血虚型

（1）野兔肉

【组成】野兔肉 250 克。

【功能主治】适用于慢性荨麻疹。

【用法用量】将野兔肉切成块，加茶油炒熟，加调味品后食用。半个月 1 次，共食 3 次。

（2）蜜酒

【组成】沙蜜 120 克，糯米饭 120 克，干曲 150 克。

【功能主治】和血祛风。适用于风疹。

【用法用量】将沙蜜、糯米饭、干曲和熟水 1500 克，同入瓶内，封 7 日酒成，去渣备用。每日 3 次，每次食前温服 1 杯。

（3）生地乌龟汤

【组成】生地 18 克，乌龟或水鱼（即甲鱼）1 只，苏叶适量。

【功能主治】适用于风疹块。

【用法用量】将乌龟或水鱼洗净，与生地炖熟，放苏叶稍煮片刻即成。喝汤吃肉，每天 1 剂，连服 8～10 剂。

冲任不调型

（1）黄酒黑芝麻

【组成】黑芝麻、黄酒、白糖各适量。

【功能主治】补益肝肾。用于风疹块。

【用法用量】黑芝麻微炒，研成细未备用。每次用黑芝麻与黄酒各 3 汤匙，调匀，放入碗中隔水炖，水开 15 分钟后，加白糖适量即可。于早晨空腹服或饭后 2 小时服下，每日 2 次，轻者连服 3～4 天可愈。

（2）三黑汁

【组成】黑芝麻 9 克，黑枣 9 克，黑豆 30 克。

【功能主治】适用于风疹块。

【用法用量】3 物同煮汁服食。每天 1 剂，常服。

（六）寻常疣的食疗

寻常疣是一种由病毒引起的皮肤病。疣指生于体表的赘生物，如赤豆大小，病程很长，所以又称千日疮。儿童和年轻人容易患，而成年人则比较少发。

开始时，疣比较小，如粟米一般。以后逐渐增大如赤豆，突出于皮肤。形状像半球形，或多角形，表面蓬松枯槁，如花蕊状。颜色灰褐或污黄。数目可多可少。一般是不痛的，触摸时没有感觉，挤压时稍有疼痛，擦破时亦会出血。如果疣生于指甲边缘，会向指甲下蔓延增大，这样就把指甲顶起来，引起疼痛。如果生在足蹠或足趾间，那么疣的表面会更粗糙，碰触或走路时疼痛，而且容易摩擦出血。生于头皮上的疣，可能因梳头擦破而出血。生于手指上的会因搔抓而擦破。

疣的病因是病毒。病毒可在进人体内以后再转移到体表，亦可在皮肤因外伤、搔抓后受病毒的感染而发病。祖国医学认为，如果患者肝经血燥，血不养筋，筋气不荣，而外邪侵犯肌肤，搏结而成赘生物。本病较为单一，中医不分型。

食疗方：

（1）醋浸蛋

【组成】鸡蛋 2 个。

【功能主治】适用于疣。

【用法用量】鸡蛋浸醋煮食。每日 1 次，连服 3～4 次。

（2）白果苡米糖水

【组成】白果（去壳）10 枚，苡米 60 克，白糖 50 克。

【功能主治】适用于青年扁平疣。

【用法用量】水煎苡米、白果至熟，加入白糖即成。温热服，每天服 1 次，10 天为 1 疗程。

（3）薏苡仁糖水

【组成】薏苡仁 50 克，白糖 30 克。

【功能主治】利水消肿。适用于扁平疣。

【用法用量】水煎慧苡仁，滤取其汁，加入白糖即成。隔日服 1 剂。

（4）清水黄豆芽

【组成】黄豆芽。

【功能主治】适用于寻常疣。

【用法用量】黄豆芽入锅内，加水适量，煮熟即可食用，吃豆喝汤。连续 3 日作为主食。忌食油和其他粮食。

（七）痤疮的食疗

痤疮是一种毛囊皮脂腺结构的慢性炎症性疾患。其主要的临床特点是黑头粉刺、炎性丘疹继发脓疱或结节。中医称为粉刺，因为丘疹如刺，可挤出白粉，故名。本病好发于青春发育期的男女，故又称青年痤疮。

痤疮主要发生于颜面及胸背部，肩部、臀部亦有发生。初起时，丘疹如大头针头般，颜色如肤色，有的顶端呈黑色，为皮脂氧化所致，用手挤压有乳白色或米黄色脂样栓塞排出。以后有的变为脓疱，周围潮红，顶部破溃痊愈，遗留暂时的色素沉着或有轻度凹陷的疤痕；有的形成结节、脓肿、囊肿及疤痕等多种形态的损害，甚至破溃后形成多个窦道。自觉搔痒或疼痛。有的痤疮扩大深入，成为暗红色的坚硬结节，即硬结性痤疮。有的几个痤疮结节在深部融合，称为融合性痤疮。有的痤疮结节形成兜囊，内含粘稠分泌物，压之有波动，称为囊肿性痤疮。病情往往缠绵难愈，此伏彼起，迁延数年或十余年。一般到 30 岁左右可逐渐痊愈。

痤疮的病因目前不十分明了，可能与体内雄性激素分泌量较多有关。雄性激素过多，使皮脂腺肥大，皮脂分泌过多，积聚在毛囊里，又使皮脂腺分泌物不易排出，而形成粉刺。当细菌繁殖增多时，引起毛囊炎症。同时，痤疮也与遗传因素，内分泌因素，进食刺激性食物、多脂多糖食物，高温的气候有一定关系。

祖国医学称痤疮为肺风粉刺，认为与肺热、胃肠湿热、脾失健运等有关。临床分为 3 型：

肺热血热型：颜面潮红，粉刺掀热、疼痛，或有脓疱，苔薄舌红，脉象细数。

肠胃湿热型：皮疹红肿疼痛，伴有便秘溲赤，纳呆腹胀，苔黄腻，脉滑数等症状。

脾虚痰湿型：皮疹以脓疱，结节，囊肿，疤痕为主，或伴有纳呆便溏，苔腻脉滑等症状。

痤疮患者皮脂分泌较多，所以应经常用温水洗脸，可用硫磺肥皂，随时把溢出的皮脂擦干。也应该勤洗澡，勤换衣服。痤疮发生后，不要挤压皮疹，以免引起感染。不宜进食辛辣食物。少吃油腻的、煎炒的食物，以及竹笋、海货等发的食物。要多吃新鲜蔬菜以及水果。保持大便通畅。积极参加体育锻炼，增强体质，劳逸结合，保持精神愉快。伴有肝脏疾病、月经病等，要积极进行治疗。

辨证食疗：

肺热血热型

（1）枇杷叶石膏粥

【组成】枇杷叶 9 克，菊花 6 克，生石膏 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】清泄肺胃。适用于痤疮。

【用法用量】将 3 味中药煎汁弃渣，兑水下粳米，煮成粥服食。每天 1 剂，连服 10～15 剂。

（2）枇杷米仁粥

【组成】生米仁 100 克，鲜枇杷 60 克（去皮核），枇杷叶 10 克。

【功能主治】清热除湿，消肿排脓。适用于痤疮。

【用法用量】先将枇杷叶洗净切碎，煮沸 10～15 分钟。捞去渣后，纳入

米仁煮粥。粥煮熟后切碎枇杷果肉，放入其中搅匀。

肠胃湿热型

（1）米仁绿豆粥

【组成】绿豆 20 克，米仁 50 克。

【功能主治】清热利湿。适用于痤疮。

【用法用量】上 2 物煮成粥，加适量冰糖调服。每天 1～2 次，

（2）夏枯草蜜粥

【组成】夏枯草 20 克，粳米 50 克，蜂蜜适量。

【功能主治】凉血通腑。适用于痤疮。

【用法用量】先煎夏枯草取汁弃渣，然后下粳米煮成粥，加蜂蜜调服。

（3）凉拌三鲜

【组成】鲜苋菜 100 克，鲜冬苋菜 100 克，鲜马齿苋 100 克。

【功能主治】清热除湿，解毒消肿。适用于痤疮。

【用法用量】将 3 物分别用开水焯至 8 成熟，捞出后侵入冷水中 5～10 分钟。取出控去水，切段，入调料后拌匀即可。

（4）肉炒三瓜片

【组成】瘦猪肉 50 克，苦瓜 100 克，丝瓜 100 克，黄瓜 100 克。

【功能主治】清热除湿，凉血消肿。适用于痤疮。

【用法用量】先将猪肉片煸炒至半熟，依次将苦爪片、丝瓜片、黄瓜片下锅同炒，每味下锅时相距 1 分钟。待下黄瓜片时，入调料即可。

（5）荠菜烧牡蛎

【组成】生牡蛎肉 300 克（切丝），荠菜 200 克（切段），调料适量。

【功能主治】活血通络，软坚散结。适用于痤疮。

【用法用量】将牡蛎煸炒至半熟，加调料后，再入老汤、荠菜。武火烧开，文火焖透，至汤汁稠浓即可。

脾虚痰湿型

（1）海带绿豆杏仁汤

【组成】海带 15 克，绿豆 15 克，甜杏仁 9 克，玫瑰花 6 克（布包），红糖适量。

【功能主治】理气化痰。适用于痤疮。

【用法用量】共煮成汤，去玫瑰花。喝汤，食海带、绿豆、甜杏仁。每日 1 剂，连用 20～30 剂。

（2）黄芪鸡

【组成】母鸡 1 只，生黄芪 40 克，炒穿山甲 15 克，皂角刺 10 克，干姜 10 克，肉桂 5 克。

【功能主治】益气托疮。适用于阳气不足、结节消退不下的痤疮。

【用法用量】将药物捣碎，放人洗净的鸡腹中。然后将鸡腹用小线绳扎好，入锅中煮至将熟时放入调料。待煮至烂熟后解开小线，挖出鸡腹中诸物，吃肉喝鸡汤。

（3）茄汁炒藕片

【组成】鲜藕 300 克，番茄 100 克（绞汁）。

【功能主治】清热除湿，凉血益阴。适用于痤疮。

【用法用量】先将藕片用菜油煸炒，然后加入调料。将熟时加入番前汁即可。

（4）红油兔藕片

【组成】兔肉 150 克，鲜藕 200 克，调料适量，麻油 30 克。

【功能主治】活血软坚，通络散结。适用于痤疮。

【用法用量】先将麻油烧开，浇于红花之上。待凉后捞起红花，留油加热，煸炒兔肉片。待半熟时加藕片同炒，加调料即成。

（5）火腿炒三鲜

【组成】火腿 50 克，鲜藕 100 克，鲜莴苣 100 克，鲜栗子 100 克。

【功能主治】活血散瘀，软坚通络。适用于痤疮。

【用法用量】先将火腿、栗子片同煸炒，至半熟时加入藕片。炒至将熟时，加入莴苣，再纳调料，炒熟即可。

（6）凉拌海蜇

【组成】海蜇 200 克，紫菜 15 克，芹菜 50 克，调料适量。

【功能主治】活血通络，祛风散结。适用于痤疮。

【用法用量】先将芹菜丝用开水焯过，再以凉水浸渍，捞出控干。与海蜇丝、紫菜拌匀，加调料即成。

（八）痔疮的食疗

痔疮与一般的因感染而引起的疮疡不同，是直肠下端粘膜下和肛管皮肤下一团扩大曲张的静脉团。其主要表现是肛口的疼痛坠胀和大便时出血。儿童很少发病，而在成年劳动者中十分常见。据调查，其发病率达 50～70%。所以说“十男九痔”，亦不算太过分。此外，孕妇患痔疮的也不少。

痔疮分内痔、外痔、混合痔 3 类。在肛门口皮肤与粘膜交界处有一条齿状线，在齿状线以上为直肠粘膜覆盖的称为内痔，在齿状线以下的为肛管皮肤所覆盖的称为外痔，两者均有者为混合痔。

内痔与外痔的症状不同。外痔平时没什么症状，久站久行或排便后觉得肛口发胀。有的有瘙痒或湿疹，继发感染时，有疼痛红肿。有的时候，在排便用力过大或剧烈运动后，肛部突然感到剧烈疼痛，并有坠胀感，排便、坐下、行走，咳嗽均可加重痛感。有时患者自己可摸到触痛明显的肿块。内痔的症状依病情轻重而定。最常见的是便血，血色鲜红，不与粪便相混，血量也多少不等。长期便血可发生严重贫血。内痔发展到一定程度可脱出肛门外。初期可自行复位。严重时不能自行复位，必须卧下后用手托回。有时甚至在行走、咳嗽、喷嚏时也会脱肛。由于脱肛常引起瘙痒，经常抓搔可发生湿疹。内痔一般无疼痛，但如果有并发症存在的话，也可出现疼痛。

发生痔疮的原因有内外两方面。内因是直肠和肛管位于人体下部，当人站立时，静脉血液向上回流到心脏存在阻力。由于直肠肛管的静脉有其特点，它是网状的，又没有瓣膜，所以血液流动缓慢，容易瘀积起来，造成静脉曲张，形成痔疮。外因是有些情况可以加强肛口静脉的郁血，扩张。例如，习惯性便秘，甚至数日不大便，干硬的粪块压迫直肠静脉，使血液回流不畅；又因为排便困难而蹲坐过久，同时用力排便，增加腹内压力，也使静脉丛郁血。在肝硬化、妊娠、下腹部肿瘤时，由于腹腔内静脉压力增高，使直肠肛管静脉扩大并曲张。在膀胱结石、尿道狭窄、前列腺肥大时，因为排尿困难，腹腔压力也常升高，也会产生这种情况。有些患者经常腹泻，或喜食辛辣刺激食品，或长期饮酒，其直肠下端的肛管慢性感染引起局部充血，静脉易于扩张，引起痔疮。一些年老体弱消瘦的患者，静脉壁较薄，组织松弛，静脉也容易扩张，要是久坐不动，血液活动更慢，容易郁血，患痔疮的机会更多。

祖国医学认为痔由湿热下注，中气下陷所引起，治疗上常采用清热利湿，益气固脱的治疗方法。其分型如下：

湿热下注型：多为痔疮急性发作，便血，疼痛，便秘，局部红肿、潮湿。

中气下陷型：多为年老体弱患者，痔疮发作引起脱肛。

辨证食疗：

湿热下注型

（1）槐花瘦肉

【组成】瘦猪肉 60 克，槐花 30 克。

【功能主治】适用于痔疮。

【用法用量】上 2 物煮汤，去药渣服食。

（2）万年青瘦肉

【组成】瘦猪肉 60 克，万年青根 9 克。

【功能主治】适用于痔疮。

【用法用量】上 2 物煮汤，去药渣服食。

(3) 香蕉猪肠

【组成】猪肠头 50 克，香蕉树芯 30 克。

【功能主治】适用于痔疮。

【用法用量】上 2 物煮熟，食肉饮汤。每日 1 次。

(4) 槐花猪肠

【组成】猪大肠 1 条，槐花少许。

【功能主治】适用于痔疮。

【用法用量】猪大肠洗净阴干，将槐花炒为未，填入肠内，扎紧两头，用米醋将其煮烂，去槐花食大肠。1 日之内分 2～3 次食完。

(5) 马齿苋猪肠

【组成】猪大肠 12 厘米，马齿苋 120 克。

【功能主治】适用于痔疮。

【用法用量】将猪大肠洗净、阴干，马齿苋切碎，装入肠内，扎紧两头，蒸熟。饭前将猪肠与马齿苋一次食完。

(6) 槐花野猪肉

【组成】野猪肉适量，槐花 15 克。

【功能主治】适用于痔疮出血。

【用法用量】上 2 物共煮熟后去药渣喝汤。每日 1 次。

(7) 乌梅枇杷汤

【组成】乌梅适量，蜜炙枇杷叶适量。

【功能主治】适用于痔疮肿痛。

【用法用量】乌梅煎汤外洗痔疮。再将 2 物焙干，共为细未，外敷痔疮。

(8) 柿饼

【组成】柿饼适量。

【功能主治】适用于痔疮出血，大便干结。

【用法用量】柿饼加水煮烂，当点心吃。每日 2 次。

(9) 荸荠汤

【组成】鲜荸荠 500 克，红糖 90 克。

【功能主治】适用于痔疮出血。

【用法用量】荸荠加红糖及适量水，煮沸 1 小时，取荸荠汤分次服完。可连服 3 天，亦可每日生吃鲜荸荠 120 克，分 1～2 次服。

(10) 柿饼黑木耳

【组成】黑木耳 3～6 克，柿饼 30 克。

【功能主治】适用于痔疮出血，大便干秘。

【用法用量】2 物同煮烂，作点心吃。

(11) 茄根苦参汤

【组成】茄根 60 克，苦参 15 克。

【功能主治】适用于痔肿肛垂。

【用法用量】上 2 物水煎，熏洗肛痔，并温罨托上，把肛垂回纳进去。

(12) 苔条汤

【组成】苔条 50 克。

【功能主治】适用于痔疮。

【用法用量】苔条煎汁服。每日 2 次。

(13) 无花果粥

【组成】无花果 6 枚，粳米 100 克，蜂蜜 50 克。
【功能主治】适用于痔疮便血。
【用法用量】先将粳米煮粥，加入无花果（去皮），加入蜂蜜，再煮沸 5 分钟即可。温热服食，每天 1 次，10 天为 1 疗程。
（14）冰糖炖木耳
【组成】黑木耳 60 克，冰糖 60 克。
【功能主治】理血止痛。适用于痔疮。
【用法用量】将黑木耳洗净，与冰糖同炖至烂后食。
（15）野猪肉羹
【组成】野猪肉适量。
【功能主治】适用于久痔。
【用法用量】将肉切细，煮至烂熟，入各种佐料，空腹任意食之。
（16）烩鳝鱼丝
【组成】鲜鳝鱼适量。
【功能主治】痔疮出血。
【用法用量】将鳝鱼的头骨、内脏去掉、洗净、切丝。先以油煸炒，烹酱油、醋、红糖少许，加水稍煮，加芡粉汁。待汤透明后即可任食之。
（17）菠菜粥
【组成】菠菜、粳米各适量。
【功能主治】养血润燥。适用于痔疮便血。
【用法用量】先将菠菜放入沸水略烫数分钟，捞出切细，同粳米煮粥。
（18）菠菜猪红汤
【组成】新鲜菠菜 500 克，猪血 250 克。
【功能主治】适用于痔疮便秘。
【用法用量】将菠菜洗净切断，猪血切成块状，加清水适量，煮汤，调味后服食，亦可佐餐。每日或隔日 1 次，连服 2～3 次。
（19）簕苋菜头煲猪大肠
【组成】鲜簕苋菜头 100 克，猪大肠 200 克。
【功能主治】润肠治燥。适用于痔疮便血。
【用法用量】菜与猪肠加水共煮 2 小时。饮汤吃肉。
（20）白糖炖鱼胶
【组成】鱼胶 30 克，白砂糖 60 克。
【功能主治】适用于痔疮。
【用法用量】鱼胶与糖加清水放在瓦盅内隔水炖服。每日 1 次，连服数次。
（21）无花果炖瘦猪肉
【组成】无花果 60 克，猪瘦肉 120 克。
【功能主治】适用于痔疮。
【用法用量】无花果和猪肉加清水适量，放瓦盅内隔水炖熟，调味服食。
（22）鸡冠花鸡蛋汤
【组成】白鸡冠花 15～30 克，鸡蛋 1～2 只。
【功能主治】凉血止血。适用于痔疮出血。
【用法用量】鸡冠花加水 2 碗，煎至 1 碗，去渣，将鸡蛋去壳加入煮熟服食。每日 1 次，连服 3～4 次。

（23）黑木耳煲红枣

【组成】黑木耳 30 克，红枣 30 枚。

【功能主治】养血止血。适用于痔疮出血。

【用法用量】将木耳与枣煎汤服食。每日 1 次，连服数日。

（24）米醋煮羊血

【组成】羊血 200 克，米醋 1 碗。

【功能主治】祛瘀止血。适用于痔疮出血。

【用法用量】将凝固的羊血切成小块，加米醋煮熟，以少许食盐调味。食羊血（醋不可饮）。

（25）丝瓜瘦猪肉汤

【组成】丝瓜 250 克，猪瘦肉 200 克。

【功能主治】清热利肠。适用于痔疮。

【用法用量】丝瓜切块，猪肉切片，加水适量煲汤。用食盐调味，佐膳。

（26）清蒸茄子

【组成】茄子 1～2 只。

【功能主治】消肿止痛。治初期内痔便血肿痛。

【用法用量】茄子洗净后置碟上，加油、盐少许，放入锅中隔水蒸熟服食。

【组成】金针菜 100 克，红糖适量。

【功能主治】清热利尿。适用于痔疮疼痛出血。

【用法用量】金针菜与红糖加水煮熟，去渣。晨空腹服，连服数天。

（28）茶叶蜈蚣散

【组成】茶叶、蜈蚣各适量。

【功能主治】清热解毒，疗疮生肌。适用于痔疮。

【用法用量】将上 2 味炙令香熟，捣细过筛，用甘草水洗疮口，将药未敷上。

（29）木耳芝麻茶

【组成】黑木耳 60 克，黑芝麻 15 克，白糖适量。

【功能主治】凉血止血。适用于痔疮便血。

【用法用量】将黑木耳 30 克下锅翻炒，待颜色由灰转黑，略有焦味时，起锅装入碗内。再装黑芝麻炒出香味，掺入清水 1500 毫升，同时放入全部黑木耳，用中火烧沸约 30 分钟，即可起锅。用双层细纱布过滤，将滤液装在器皿内即成。常饮用，每次 100～120 毫升，加白糖 20～25 克。

（30）猪肉万年青根

【组成】瘦猪肉 25 克，万年青根 150 克。

【功能主治】养阴清热。适用于内痔下血。

【用法用量】2 物共煎煮至极烂，滤去渣，吃肉饮汤。每日 1 次，连续服用。

（31）南瓜子熏法

【组成】南瓜子 1000 克。

【功能主治】治内痔。

【用法用量】加水熏煎，趁热熏肛门。每日最少 2 次，连熏数日。

【组成】陈醋 250 克，大枣 120 克。

【功能主治】益气散瘀。适用于痔疮脱肛。

【用法用量】将大枣洗净，用陈醋煮枣，待煮至醋干即成。分 2～3 次将枣吃完。

（33）黄酒煮猪皮

【组成】猪皮 150 克，黄酒 300 毫升，红糖 50 克。

【功能主治】养阴清热。适用于内痔下血。

【用法用量】黄酒加等量水煮猪皮，用文火煮成稀烂即成，加红糖调服。吃猪皮饮汤。1 日分 2 次服完，可连服数天。

（34）茄子末

【组成】茄子适量。

【功能主治】清热止血。适用于内痔大便下血。

【用法用量】茄子切片，烧成炭，研成细末。1 日服 3 次，每次服 10 克，连服 10 天。

（35）苦参红糖鸡蛋

【组成】苦参 60 克，红糖 60 克，鸡蛋 2 枚。

【功能主治】清热消肿。适用于各种内外痔疮肿痛。

【用法用量】先水煎苦参取汁，放入鸡蛋与红糖共煮。蛋熟后，连汤顿服。每日 1 剂。

（36）蚌肉

【组成】蚌肉适量。

【功能主治】适用于痔疮。

【用法用量】不放油盐煮汤服。

（37）僵蚕藕汤

【组成】鲜藕 500 克，僵蚕 7 个，红糖 120 克。

【功能主治】治痔疮出血。

【用法用量】将藕洗净切片，与僵蚕、红糖放在锅中加水煎煮，吃藕喝汤。每天 1 次，连服 7 天。

（38）苍耳大米粥

【组成】苍耳子 15 克，粳米 150 克。

【功能主治】补益脾胃。适用于痔疮下血。

【用法用量】取苍耳子用文火炒黄，加水 200 毫升，煎至 100 毫升，去渣留汁。入粳米再加水 400 毫升左右，煮为稀稠粥。每日 2 次，温热食。不可多服久服。

（39）桑仁糯米粥

【组成】桑仁 100 克，糯米 150 克。

【功能主治】滋补肝肾，养血。适用于痔疮下血。

【用法用量】煮桑仁取汁，和糯米同煮成粥。每日 1～2 次，空腹食。

（40）蕹菜汁蜜膏

【组成】蕹菜 2000 克，蜂蜜 250 克。

【功能主治】清热止血。适用于外痔。

【用法用量】蕹菜洗净，切碎捣汁。菜汁放入锅内，先以大火，后以小火加热煎煮浓缩。至煎液较稠厚时加入蜂蜜，再煎至稠粘如蜜时，停火，待冷装瓶备用。每次服 1 汤匙，以沸水冲化饮用，每日 2 次。

（41）白梅花酒

【组成】白梅花肉（泡洗）25 克，红花 100 克，苍术 100 克，当归 100

克，核桃白肉 500 克。

【功能主治】适用于痔漏脓血淋漓。

【用法用量】上药入老酒 10000 毫升，浸 7 日，即可适量饮服。

（42）愈痔酒

【组成】血三七 30 克，白酒 1000 克。

【功能主治】活血止痛。适用于痔疮。

【用法用量】上药入酒浸泡 1 周，每晚临睡前口服 15～20 毫升。

中气下陷型

（1）砂锅甲鱼

【组成】活甲鱼 1 只（重约 400 克），熟火腿肉 15 克，水发香菇 15 克，清汤 1000 克，料酒 15 克，味精、精盐各适量，葱 15 克，姜 10 克，香菜 3 克，熟猪油 50 克。

【功能主治】适用于痔疮便血脱肛。

【用法用量】将甲鱼宰杀洗净，下沸水锅中氽透，刮去黑膜，去盖剁块。勺内加底油，上火烧热，下葱、姜炝锅，添清汤，放入甲鱼。再将汤和甲鱼全部倒入沙锅内，加精盐、料酒、味精放在火上煮开。炖到七、八成熟时，加入火腿肉及香菇，炖至酥烂入味，带香菜段上桌。

（2）金樱子粥

【组成】粳米 100 克，金樱子 30 克。

【功能主治】固精涩肠。适用于痔疮脱肛。

【用法用量】将金樱子洗净，加水煮汁 30 分钟，去渣取汁。加粳米同煮粥，粥熟，加白糖。可长期服食。

（3）大枣乌鱼汤

【组成】大枣 50 克，乌鱼 500 克，食盐、姜少许。

【功能主治】补益气血。适用于虚证痔漏。

【用法用量】大枣去核，同乌鱼用砂锅炖至烂熟，放食盐即可。

（4）健脾益气粉

【组成】淮山药 100 克，苡仁 100 克，莲米 100 克，大枣 100 克，糯米 500 克，白糖适量。

【功能主治】益气血。适用于痔漏。

【用法用量】诸品炒熟后，共为细末。每次用 50 克粉末，加适量白开水和白糖调匀服食，每日 2 次。

（九）颈淋巴结结核（瘰疬）的食疗

颈淋巴结结核，为结核菌侵入而引起的颈部淋巴结结核病变。其特点是颈部淋巴结肿大。患者大多为儿童和青年人。30 岁以上的比较少见。

肿大淋巴结位于颈部的一侧或双侧。一般有好几个都肿大，累累如贯珠，所以称为瘰疬，俗称栗子颈。在患病初期，肿大的淋巴结相互分离，可移动，不痛。渐渐地因为淋巴结周围发炎，所以淋巴结互相粘连，融合成团，而且与皮肤粘连。到了晚期，淋巴结形成脓肿，溃破后不容易愈合，排出混有腐渣碎屑的稀薄的脓液。有的时候，在颈部会看到早期与晚期的淋巴结核同时存在。如果溃破的淋巴结发生继发感染，就会出现红肿热痛等急性炎症的表现。产生淋巴结结核的原因是结核杆菌由口腔，例如龋齿和扁桃体，侵入人体，沿淋巴管在淋巴结产生了结核病。祖国医学认为，情志不畅会引起肝气郁结，从而影响脾的运化功能，脾失健运，痰热内生，结于颈项就形成此病；或者患者原有肺肾阴亏，阴虚火旺，津液就煎熬为瘰疬。

临床上中医将瘰疬分为 2 型：

痰热内蕴型：多为瘰疬早中期。结核如手指头大，一枚或数枚，皮色不变。以后结核融合成块，渐感疼痛。皮色若转为暗红，按之有波动感为成脓。

肝肾阴虚型：多为瘰疬后期。破溃后脓水清稀，夹有败絮样物。创口呈潜行性，四周紫暗，此愈彼溃，形成窦道。可能伴有潮热骨蒸，咳嗽盗汗，面色少华，精神倦怠等。

颈淋巴结结核，常常不容易与慢性淋巴结炎、恶性淋巴瘤，以及癌瘤的淋巴转移等情况相区别。因此，在诊断有困难时，穿刺或切除一个或数个淋巴结作病理检查有很重要的意义。

为了防止淋巴结结核的发生，应该懂得结核病产生的原因及传播途径。要避免接触结核病患者，儿童要接种卡介苗。要注意口腔卫生，及时治疗龋齿和病变的扁桃体，以减少结核菌进入人体的人口。饮食方面要注意营养，要增加蛋白质与维生素的摄入，多吃鸡蛋、牛奶、瘦肉、水果、豆制品等；并不需特别的忌口。

辨证食疗：

痰热内蕴型

（1）猫眼草蛋

【组成】猫眼草 9 克，鸡蛋 3 个。

【功能主治】适用于颈淋巴结结核。

【用法用量】2 物共煮熟后，只食鸡蛋。7 天 1 次，连食 7～10 次。

（2）壁虎蛋

【组成】鸡蛋 1 个，小壁虎 1 条。

【功能主治】适用于颈淋巴结结核。

【用法用量】将鸡蛋打 1 个孔，装入壁虎，用纸糊孔，在火内煨熟，去壁虎后吃蛋。1 日食 1 个，连食 3 天。

（3）蛇蜕蛋

【组成】鸡蛋 1 个，蛇蜕 1 条。

【功能主治】适用于颈淋巴结结核。

【用法用量】用蛇蜕缠包鸡蛋，外面涂抹一层麦麸调成的稀泥，如松花蛋状。然后放在炭火上烧灼 30 分钟，待凉后去泥为面。日 3 次分服，黄酒送

下。

(4) 瓦楞子蒸鸡肝

【组成】鸡肝 1 个，煅瓦楞子 10 克。

【功能主治】适用于颈淋巴结结核。

【用法用量】将鸡肝切成薄片，与研末的锻瓦楞子拌匀，加入葱、姜、盐、酒，置于碟内，将碟置蒸笼内蒸熟。食用时再加入味精。

(5) 猪胆醋

【组成】猪胆 10 个，米醋 1000 毫升，松香适量。

【功能主治】适用于颈淋巴结结核。

【用法用量】将米醋熬热，取猪胆汁与松香，趁热兑入，搅拌均匀，敷于患处。

(6) 海带粥

【组成】海带 20 克，粳米 50 克。

【功能主治】适用于颈淋巴结结核。

【用法用量】海带用淡水浸泡半日，洗去咸水，切细。与粳米同入砂锅内，加水，煮至海带烂熟，米粒开花，粥汤发稠为度。适当加些油、盐同煮，则口味更佳。每日早晚餐温热服食，或隔日服食 1 次。

(7) 芋头粥

【组成】鲜芋头 50 克，粳米 100 克。

【功能主治】适用于瘰疬。

【用法用量】芋头去皮洗净，切成小块，与粳米同煮成稠粥。每日 2 次，温热服食。

(8) 蜗牛煲猪瘦肉

【组成】鲜蜗牛肉 60 克，猪瘦肉 100 克。

【功能主治】清热消肿。适用于颈淋巴结结核。

【用法用量】将蜗牛连壳洗净后，用沸水烫死，以竹签挑出蜗牛肉，再用清水冲洗。与猪肉共煎汤，调味服食。

(9) 紫菜瘦猪肉汤

【组成】紫菜干品 15 克，猪瘦肉 100 克。

【功能主治】清热化痰软坚。治颈淋巴结结核。

【用法用量】将紫菜与猪肉加适量清水共煮汤，加油、盐、味精调味服食。

【组成】大蒜 90 克，鸭蛋 2 只。

【功能主治】杀菌解毒。适用于瘰疬。

【用法用量】将蒜与蛋加水同煮，待鸭蛋煮熟后去壳再煮片刻，饮汤吃蛋（大蒜可吃也可不吃）。

(11) 芹菜粥

【组成】芹菜 100 克，粳米 200 克。

【功能主治】散瘀消肿。适用于瘰疬。

【用法用量】将芹菜连根洗净，与粳米同煮。先以武火烧开，移至文火煎熬至米烂成粥，放入味精、盐即成。可当饭食之。

(12) 糯米槐花散

【组成】糯米 50 克，槐花（选未开放者）100 克。

【功能主治】清热凉血。适用于瘰疬。

【用法用量】将糯米与槐花共炒黄，研未，每早空腹服 15 克。
（13）芋艿丸
【组成】生芋头 1000 克，海蛰 100 克，荸荠 100 克。
【功能主治】清热消肿。适用于瘰疬。
【用法用量】芋艿晒干，研细。海蜇、荸荠洗净，加水煮烂去渣。和芋艿粉制成丸，如绿豆大，以温水送服。每服 5～10 克，每日 2～3 次。
（14）蝌蚪红糖水
【组成】蝌蚪、红糖各适量。
【功能主治】清热解毒。适用于瘰疬。
【用法用量】将蝌蚪捣烂成泥，兑入红糖开水煨。瘰疬初起者煮服 1 次，已溃者 3～4 次可愈。
（15）荔枝
【组成】鲜荔枝 10 枚。
【功能主治】益血理气。适用于瘰疬。
【用法用量】将荔枝洗净，捣烂如泥，外敷患处。每日更换 1 次。
（16）全蝎鸡蛋
【组成】制全蝎 1 只，鸡蛋 1 枚。
【功能主治】消肿逐瘀。适用于瘰疬。
【用法用量】把鸡蛋打一小孔，将全蝎放入蛋内，用麻纸封固，锅内蒸熟。去蛋壳及全蝎，吃鸡蛋。每日 1 枚，连服 1 月。
（17）紫菜萝卜陈皮汤
【组成】紫菜 30 克，白萝卜 250 克，陈皮 3 克。
【功能主治】适用于脓肿型瘰疬。
【用法用量】共煮汤服食。可常服。
（18）海藻夏枯肉汁
【组成】瘦猪肉 150 克，海藻 30 克，海藻 30 克，夏枯草 30 克。
【功能主治】适用于脓肿型瘰疬。
【用法用量】共煮汤调味服用，每天或隔天 1 次，可常服。用于脓肿型患者。
（19）内消瘰疬酒
【组成】仙人杖 500 克，羌活 500 克，杏仁 100 克。
【功能主治】祛风清热。适用于瘰疬。
【用法用量】将前 2 味药切细，加入杏仁研碎，用醇酒 10000 毫升浸入瓶内密封 7 日。每日空腹暖服 1 盅，临睡再服 1 盅。
（20）柞木酒
【组成】柞木皮 300 克
【功能主治】适用于瘰疬。
【用法用量】上药用黄酒 1000 克合煎，去皮取汁适量饮服。
（21）海带肉冻
【组成】海带、猪皮等量。
【功能主治】消痰软坚。适用于瘰疬初期。
【用法用量】将海带泡软洗净切细丝，猪肉皮洗净切细小块，共放锅内。加适量水，放大料等调味品，文火煨成烂泥状，加适量盐调匀，盛人盘中，晾冷成冻。作佐餐食。

(22）牡蛎饼

【组成】鲜牡蛎 100 克，鲜大蒜 25 克，面粉 250 克，盐适量。

【功能主治】软坚散结消肿。

【用法用量】面粉加水调匀，呈较干糊状。再将牡蛎肉及大蒜洗净切成碎未，加入面粉中，加少许精盐。蒸熟后切成块状食用。

肝肾阴虚型

(1）鼠肉

【组成】鼠肉 100 克。

【功能主治】补虚。适用于颈淋巴结结核。

【用法用量】鼠肉煮熟。常食。

(2）银耳膏

【组成】银耳适量，蓖麻 50 克。

【功能主治】适用于颈淋巴结久不收口。

【用法用量】先将银耳用温水洗净，晾干，蓖麻去皮，共捣如泥，贮瓶备用。用时将疮口常规消毒，视疮面大小，取膏药摊在灭菌敷料上，贴于患处，用胶布条固定。隔日换药 1 次。

(3）青黄猪胆粉

【组成】猪胆汁、黄柏、青黛各适量。

【功能主治】适用于溃破型颈淋巴结结核。

【用法用量】将新鲜猪胆汁过滤浓缩成膏，加黄柏粉、青黛混匀，加工成粉。每次服 1.5～2.0 克，每日 2 次。同时将药粉撒布患处，或制成纱布条换药。

(4）山药粥

【组成】大米 200 克，山药片 150 克，糖适量。

【功能主治】健脾益肾。适用于瘰疬虚证。

【用法用量】米与山药洗净后，入锅中加水同煮。熟烂后，加白糖佐餐服食。

(5）黄芪羊肉汤

【组成】黄芪 30 克，羊肉 180 克，桂圆肉 20 克，淮山药 30 克，调料适量。

【功能主治】补气益肾。用于瘰疬虚证。

【用法用量】将羊肉用沸水煮片刻，捞出后即用冷水浸泡以除膻味。用砂锅将水煮开，放入羊肉与 3 味药同煮汤，调味。饮汤吃肉。

(6）核桃莲子糊

【组成】核桃肉 60 克，莲子肉 60 克，黑豆 30 克，淮山药 30 克，糖或盐适量。

【功能主治】健脾补肾。适用于瘰疬虚症。

【用法用量】把上述原料压成细粉。取粉适量，加水煮成糊状，加糖或盐食用。

(7）栗子糕

【组成】生板栗 500 克，白糖 250 克。

【功能主治】养胃补肾。适用于瘰疬虚症。

【用法用量】将板栗放在锅内加水煮半小时，待冷去皮。再煮半小时，加入白糖，拌匀成泥制成糕状。

（8）八宝芡实粥

【组成】芡实、薏苡仁、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆、百合各 6 克，大米 150 克。

【功能主治】益气养阴。适用于瘰疬日久不愈。

【用法用量】以上 8 味药加水适量，煎煮 10 分钟，再加入淘洗的大米，煮烂成粥状。

（9）桂圆参蜜膏

【组成】党参 250 克，沙参 125 克，桂圆肉 120 克，蜂蜜适量。

【功能主治】益气滋阴。适用于瘰疬溃后久不收口。

【用法用量】将 3 味药以适量水透发后，每 20 分钟取煎液 1 次，复煎液 3 次，混合。再文火煎熬浓缩至稠粘如膏时，加蜂蜜至沸停火。适量服。

（10）蜜饯双仁

【组成】炒甜杏仁 250 克，摈桃仁 250 克，蜂蜜 200 克。

【功能主治】补肾润肺。适用于瘰疬溃后久不收口。

【用法用量】将炒甜杏仁放锅中，加适量水煎煮 1 小时，再加核桃仁。收汁将于锅时，加蜜拌匀至沸。适量服。

六、眼科疾病的食疗

（一）概说

眼科疾病指发生在眼睛的疾病。眼睛是人的视觉器官，它的重要性是不言而喻的。虽然眼睛的作用不在于它对人的生命有多大的影响，但眼睛对人的生活却有不可估量的意义。人们把对美好事物的向往比作追求光明，这光明是要有健康的眼睛去感受的。眼睛患病甚至失明给人带来的痛苦是尽人皆知的。人们常将爱护最宝贵的东西，比作爱护自己的眼睛。确实，保护好自己的眼睛是每一个人的心愿。

眼睛是心灵的窗口，从眼睛可以了解一个人的精神状态。眼睛也是生命之窗，从眼睛可以反映出人体一部分疾病。因为眼睛是人体的一部分，人体各部分发生了病变，往往会反映到眼睛，使眼睛也相应出现一些病变。反之眼睛疾病有时也会引起一些全身症状。通过饮食来纠正人体的一些失调与失衡，从而帮助眼睛疾患的治疗，这就是眼科疾病食疗的意义。

1.生理特点

当我们说眼睛时，我们不是孤立地指眼珠子——眼球。要使眼睛发挥正常的视觉功能，必须有眼球、视路、眼的附属器三个部分的正常工作。

眼球由眼球壁和内容物两部分组成。

眼球壁分三层：外层为纤维膜，中层为葡萄膜，内层为视网膜。

纤维膜起保护眼内组织、维持眼球形状的作用。它的正面部分为角膜，俗称眼黑，有屈光作用。侧后面是巩膜，俗称眼白。角膜实际上是无色透明的，上面有丰富的神经，一受刺激就会引起闭眼，故能保护眼睛。

葡萄膜有丰富的血管和色素。前面是虹膜，对着角膜。虹膜上有环形的瞳孔括约肌，使瞳孔能够扩大缩小，以此来调节进入眼内的光线。虹膜后有睫状体，可调节晶体屈光力。虹膜后是脉络膜。

视网膜分为两层。内层为感光层，外层为色素层。感光层上有感光细胞。这是一种特殊的神经细胞。它在感光后能产生神经冲动。

眼内容物包括房水、晶体、玻璃体。

房水存在于角膜和虹膜之间，能营养角膜、晶体和玻璃体。

晶体在虹膜瞳孔之后，是富有弹性的透明体，形如双凸透镜，是重要的屈光质。随睫状肌收缩，可以改变晶体屈光度。

玻璃体为透明胶质，充满了眼球后-4/5 的空腔，有屈光作用及支持视网膜的作用。

视路指从眼球内壁视网膜到大脑的神经通路。其作用是将眼球接受了外界物体的反射光后所产生的神经冲动传到大脑。

眼的附属器包括眼睑、结膜、泪器、眼外肌和服眶。眼眶容纳眼球。眼睑与结膜保护眼球。泪器包括泪腺和泪道，能分泌泪液和排出泪液。

眼睛视物的过程是这样的：当外界物体的反射光进入眼球后，光线通过角膜、房水、晶状体、玻璃体这一系列屈光物质，使原来平行的光线聚集，其焦点落在视网膜上。视网膜上的感光细胞将光线转化为神经冲动。这些神经冲动经过视路的传递到达大脑，就在大脑中形成感觉。这种感觉就是视觉。

2.病理特点

眼睛是十分精巧的器官，许多因素都能引起眼睛功能的障碍。

外伤：常见的眼外伤原因很多，如砂尘、小虫、金属碎屑等异物进入眼睛，跌仆或钝物撞击损伤眼睛，锐器刺入或爆炸等致眼球破损以及电击、辐

射、日照、高温和化学物质等损伤眼睛。

感染：也是眼科疾病的主要原因。许多微生物如细菌、病毒、支原体能引起眼睛的感染，产生眼睑、结膜、角膜、巩膜、葡萄膜、视网膜等部位的炎症。人体其他部位的炎症，也会影响到眼睛，引起眼睛感染。

免疫失调：当人体免疫功能发生障碍时，会引起角膜、巩膜、葡萄膜等部位的病变。

营养障碍：如维生素 A 缺乏会引起角膜软化症、夜盲等。

情志因素：情绪变化如大怒或长期心情抑郁，会引起暴盲、青光眼等眼病。

劳累：体力、脑力、目力的过分劳累，均会引起眼疾，如暴盲、近视等。

遗传：有一些眼疾可先天遗传，如色盲、圆锥角膜等。

衰老：衰老会引起一些退行性眼病，如老花眼、白内障等。

当眼睛患病时，往往会产生一些自觉症状。

目痛：有的胀痛，有灼痛；有的眼前部痛，有眼深部痛；有的持续疼痛；有的疼痛发生于阅读之后，有眼珠转动时痛；有的还伴有头痛、眉棱骨痛。

目痒：有的痒如虫行；有的微痒不舒；有的痛痒兼作；有的迎风痒极；有的与季节有关。

流泪：有的迎风流泪；有的稍有情绪波动就流泪；有的目痛目昏时流泪。反之有的人在情绪激动时也没有眼泪，眼睛干涩，伴有口干。

视力下降：有的视力突然下降；有的视力逐渐下降；有的看远模糊；有的看近模糊；有的白天视力正常；夜间视力下降；有的正好相反。

幻视：有的老是感到眼前如有蚊蝇飞舞，或者烟雾镣绕；有的眼前好像有块黑幕降落，阻挡视线；有的觉得眼前正中某一方位有固定暗影；有的视物重叠，或视物变形，视物变色。

目眵：量少的仅限于眼角有，量多的满眼是眵；有的稠厚粘结，有的稀薄不结；颜色有白有黄；有的如脓，有的如浆。

当我们发现自己的眼睛存在上述症状时，应该想到眼睛可能患了疾病，并上医院作进一步检查。

3.保健重点及措施

眼睛对人来说是如此宝贵，人人对自己的眼睛都十分爱护。保护眼睛应该注意以下几个方面。

（1）防止外伤：限外伤是造成眼睛伤害的重要原因，会导致视力下降甚至完全失明。所以在工作和生活中应注意保护。要根据不同的工作种类制订防护措施或使用防护设备。日常生活中也要避免可能导致眼外伤的动作。一旦发生眼外伤，应立即去医院诊治。

（2）防止感染：养成良好的个人卫生习惯，勤剪指甲，勤洗手。不要用脏手和脏手帕擦眼，也不要用别人的手帕、毛巾擦眼，家庭成员最好做到毛巾每人一条。与传染性眼病患者接触后，要用肥皂将手洗净。在眼病流行期间，尽量减少到公共浴池、游泳池等地去，以免互相传染。

(3) 保护视力：青少年要从小养成良好的用眼习惯，如读写姿势要端正，眼睛距离阅读物 1 市尺，不要在乘车时或卧床时看书，不要在光线过暗的地方和阳光直射的地方阅读，连续阅读 1 小时左右要闭目或远眺片刻。发觉视力下降，应及时去验光配戴眼镜，不要随意乱戴别人的眼镜。

（4）保持乐观：不要过分发怒、悲哀、哭泣、忧愁，情绪过分波动，会

导致眼病。所以要保持乐观，愉快，避免精神刺激。

（5）防寒保暖：眼科疾病与全身性疾病有密切联系，所以应该注意天气变化，避免着凉受寒，适当锻炼身体，提高防病能力。

（6）劳逸结合：工作、娱乐均不要过分劳累，要掌握节奏，适当安排。生活要有规律。

（7）病后合理休养：患眼病后，一般要少用目力，特别在急性期，尽量不要阅读、写作。慢性眼病也只能适当阅读书报，避免过用眼力而加重眼病。有的眼病要避免光线过强刺激眼睛，可以配戴有色眼镜。室内窗户可置布幔，灯光可适当遮挡。有的眼病如青光眼等不要在夜间或黑暗处用眼，少看电影、电视等。眼底出血造成突然失明，应减少体力活动，或卧床休息。

（8）饮食有节：饮食要有规律，不要暴饮暴食，也不要偏饮偏食。原则上食物应多样化，使得营养丰富，同时要注意便于消化，容易吸收。还要注意哪些食物应该吃，哪些食物不该吃，但也要避免盲目忌口，最好根据病情作出适当的饮食安排。凡属实热性质的眼病，忌食辛辣、煎炒、烧烤、油腻的食物。凡属虚寒性质的眼病，宜戒食寒凉凝滞之物。年老肥胖的人，食品宜清淡，少吃油腻的、过分甜的食物。年幼体虚的患者，宜多食动物肝脏、瘦肉、蛋类、青菜等，以综合饮食为妥，偏食会引起营养缺乏，生化不足，眼睛营养不足。酒对眼睛没有好处，不饮为宜，烟更是对身体有害，应该戒除。

（二）夜盲症的食疗

夜盲症是指每到夜间或在黑暗处视力就下降。古人因鸟禽类在暗处丧失视力，故将夜盲症称为雀目。这里主要指高风雀目，即原发性视网膜色素变性。在青少年时期发病的比较多。

本病往往由于病人感到夜间或在黑暗的地方走路困难而发现。起初是暗适应能力很差，难以在黑暗中辨别环境。但到天明或光亮处视力就恢复正常。随着时间的推移，症情加重，视野逐渐缩小，甚至缩窄如管状，仅看见眼前的事物，而不能看到周围的空间，因而行动极为困难，最终会引起失明。眼球的外观始终没什么异常，但如果进行眼底检查，往往会发现明显的病变，即视网膜发生色素变性。一般而言，总是两眼同时患病，而且病程是漫长的。

本病的主要原因在于遗传。遗传方式为显性遗传或隐性遗传，就是或者遗传给第二代，或者第二代没有遗传而遗传给了第三代。视网膜产生渐进性的变性。从儿童期就开始发病。到青春期症状加重。

祖国医学认为本病的病因病机在于先天禀赋不足，造成命门火衰，肝肾亏损，精血不足，脾胃虚弱，均会引起眼睛失去濡养而患本病。

本病可分为 3 型：

肾阳不足型：夜盲，视野缩小，伴有形寒肢冷、腰膝酸软，舌淡脉沉。

肝肾阴虚型：夜盲，视野缩小，而且眼内于涩不适，头晕耳鸣，失眠多梦，舌红少苔，脉细数。

脾气虚弱型：夜盲，视野缩小，伴有面白神疲，食少乏力，舌淡苔白，脉弱。

由于本病病因在于遗传，患音先天禀赋不足，如果见到手足冰凉，怕冷腰酸等情况可以吃些温补食品，如鹿肉、麻雀、羊肉、核桃、鹌鹑等。也可吃些健脾益气的食物如红薯、龙眼肉、栗子、慧苡仁等。此外，中医有“肝开窍于目”的理论，因此可以经常少量服食新鲜动物肝脏，如羊肝、猪肝、兔肝、鸡肝等。

辨证食疗：

肾阳不足型

（1）雀儿药粥

【组成】麻雀 5 只，覆盆子 10～15 克，菟丝子 10 克，枸杞子 20～30 克，粳米 200 克，细盐少许，葱白 2 茎，生姜 3 片。

【功能主治】壮阳补精。适用于夜盲。

【用法用量】先把菟丝子、覆盆子、枸杞子一同放入砂锅内煎取药汁，去掉药渣。再将麻雀去毛及肠杂，洗净用酒炒，然后与粳米、药汁适量加水一并煮粥。欲熟时，加入细盐、葱白、生姜，煮成稀粥。分 2～3 次食用。

（2）菟丝子粥

【组成】菟丝子 30～60 克（新鲜者可用 60～100 克），粳米 100 克，白糖适量。

【功能主治】补肾益精，养肝明目。适用于夜盲。

【用法用量】先将菟丝子洗净后捣碎，或用新鲜菟丝子捣烂，水煎取汁，入米煮粥。粥成时加入白糖，稍煮和匀。分 2 次服。

（3）鸡汁苁蓉粥

【组成】母鸡 1 只，肉苁蓉 100 克，粳米 100 克。

【功能主治】补阳益精。适用于夜盲。

【用法用量】将肉苁蓉捣杵粗末，纱布包扎。母鸡剖洗干净，共同浓煎汁。以原汤汁分次同粳米煮粥。分 2 次食。

肝肾阴虚型

（1）密蒙花鸡肝

【组成】鸡肝 1 个，密蒙花 9 克。

【功能主治】补肝肾，明目。适用于夜盲、目糊。

【用法用量】鸡肝、密蒙花加水 150 毫升炖服。每日 1 次，连服 3 日。

（2）鸡肝粥

【组成】鸡肝 2 个，大米 100 克。

【功能主治】补肝肾明目。适用于夜盲、目昏。

【用法用量】鸡肝加大米煮粥，加盐少许。1 次服完，每日 1 次，连服 5 天。

（3）鸡肝蛋

【组成】鸡肝 1 个，鸡蛋 1 个，草决明 10 克。

【功能主治】补肝肾，明目。适用于夜盲、目昏。

【用法用量】先将草决明煎汤，后入鸡肝、鸡蛋，煮熟食用。

（4）朱砂鸡肝

【组成】朱砂 0.5 克，鸡肝 2 个。

【功能主治】补肝肾，明目。适用于夜盲、目昏。

【用法用量】将朱砂与鸡肝拌匀，放入碟中，隔水蒸熟服食。每日 1 次，连服 3 日。

（5）桑蚕鸡肝

【组成】冬桑叶 30 克，晚蚕砂 15 克，鸡肝 1 个。

【功能主治】补肝肾，明目。适用于夜盲、目昏。

【用法用量】鸡肝与桑叶、晚蚕砂水煎，去药渣服食。每日 1 次，连服 3 日。

（6）豆豉鸡肝

【组成】乌雄鸡肝 1 个，豆豉 10 克，米 30 克。

【功能主治】补肝肾，明目。适用于夜盲、目昏。

【用法用量】将鸡肝切碎，与豆豉、米作羹粥食用。

（7）枸杞猪肝

【组成】猪肝 100 克，枸杞子 50 克。

【功能主治】滋补肝肾。适用于迎风流泪、视物模糊。

【用法用量】将 2 物煮汤，去药渣食用，每日一次，常食。

（8）谷精猪肺

【组成】猪肺 500 克，谷精珠 120 克，白糖 100 克。

【功能主治】适用于夜盲。

【用法用量】3 物炖熟，去谷精珠。适量服食。

脾气虚弱型

（1）加味蜜饯黑枣

【组成】青葙子 100 克，黑枣 500 克，蜂蜜 500 克。

【功能主治】补气明目。适用于夜盲、目生翳障。

【用法用量】青葙子加水煎煮，每 20 分钟取煎液 1 次，加水再煎，共取

煎汁 3 次。再以合并的煎液煎煮黑枣，至枣熟烂，余汁将干时，加入蜂蜜 500 克，调匀、待冷，装瓶罐备用。经常食用。

（2）补虚正气粥

【组成】炙黄芪 30～60 克，人参 3～5 克（或党参 15～30 克），白糖少许，粳米 30～60 克。

【功能主治】健脾益气。适用于夜盲。

【用法用量】参芪切薄片，冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，改用小火煎成浓汁。取汁后，再加冷水如上法煎取 2 汁，去渣。将一、二煎药液合并，分两份于每日早晚同粳米加水适量煮粥。粥成后，入白糖少许，稍煮即可。人参亦可制成参粉，调入黄芪粥中煎煮服食。

（3）北芪红薯粉

【组成】北芪 15 克，新鲜红薯 250 克，粳米 30～60 克。

【功能主治】补益脾胃。适用于夜盲。

【用法用量】将北芪水煎取汁 200 毫升，将红薯洗净，连皮切成八块，加北芪水煎液和粳米同煮稀粥。待粥将成，加白糖适量，再煮二三沸即可。

（三）于眼病的食疗

干眼病是维生素 A 严重缺乏的眼部临床表现。眼睛极干燥。多见于虚弱多病、营养不良的婴幼儿。相当于角膜软化症。开始时，患者感到夜间或在黑暗处视物不清，就是夜盲现象。成人能够感觉到，但婴幼儿无法感受或叙述。接着球结膜（就是眼白表面）失去正常的光泽和弹性，眼球在转动时，球结膜上出现皱褶。眼白转黑褐色，角膜失去光泽，知觉降低。病情进一步发展时，球结膜明显干燥，在眼睑靠近角膜边缘两侧球结膜上出现白色三角形泡沫状干燥斑。角膜的知觉完全丧失，其中央和周边部出现灰白色的混浊。最后，球结膜干燥更为严重，形成了粗糙的皱纹。角膜坏死，溃疡，穿孔，甚至眼球萎缩。从全身情况看，出现严重的营养不良，虚弱消瘦，声音嘶哑，皮肤干燥，毛发干脆，眼睛怕光，不肯睁眼。

产生本病的原因主要是维生素 A 的缺乏。一方面是维生素 A 摄取不足，例如婴幼儿人工喂养不当，食物中维生素 A 含量太少，或成人长期患消化道疾病，如慢性腹泻，不能吸收维生素 A。另一方面维生素 A 消耗增多，例如患急性发热性传染病，尤其是麻疹以及肺炎等高热病时，消耗量增多，再加上食欲不佳，以及忌口等摄取不足的因素，更容易促使发生本病。

祖国医学认为，本病表现出夜间视物不清，犹如禽类；故称雀目，属于肝虚雀目。因为眼睛受肝血的濡养而能视物。如果因外邪侵犯而发热伤及肝血，或因饮食失节损伤脾胃，脾胃生化不足，不能补养肝血，也会导致肝血不足而致夜盲。

临床上中医将本病分为 2 型：

肝血不足型：夜盲，怕光，眼睛干涩刺痒，白睛干燥晦暗，面色无华，毛发稀疏。

脾胃虚弱型：夜盲，怕光，眼睛干涩，频频眨眼，白睛干燥晦暗，面黄肌瘦，精神萎靡，胃口不好，大便溏泻。

本病是完全可以预防的。重要的是做好卫生知识的普及工作。北方蔬菜较少的地区，在冬春季节，应注意给予婴幼儿以足够营养。要注意纠正儿童偏食的习惯，做到饮食有节，饥饱适度。如果患了慢性腹泻，消化道功能减退时，更要注意进食容易消化、营养丰富的食物，如豆浆、牛奶、鸡蛋羹、稀饭、面条等等。忌食油腻、煎炸等难于消化的食物。患有急性发热病的患者，消耗较大，不应无原则忌口，而应补充多种维生素。可吃些胡萝卜、青菜、白菜、苜蓿、橘子、苹果等。患了干眼病后，还应多吃菠菜、肝、鸡蛋、鱼、肉等。对于处在哺乳期的患儿，应让母亲口服维生素。

辨证食疗：

肝血不足型

（1）鸡肝

【组成】鲜鸡肝 1～2 个。

【功能主治】适用于夜盲、视物昏糊。

【用法用量】鸡肝切片后在沸水中煮 20 分钟，酱油调食。7 天为 1 疗程。

（2）青葙子鸡肝

【组成】鸡肝 1 个，青葙子粉适量。

【功能主治】适用于肝血不足的夜盲、视物昏糊。

【用法用量】鸡肝煮熟切片，蘸中药青葙子。

（3）谷精木贼羊肝
【组成】羊肝 300 克，谷精珠 60 克，木贼 30 克。
【功能主治】补养肝血。适用于夜盲症。
【用法用量】3 物同煮，食肝喝汤。每日 1 剂。
（4）石决谷精羊肝
【组成】羊肝 1 具，谷精珠 120 克，石决明 60 克。
【功能主治】补养肝血。适用于夜盲。
【用法用量】3 物炖熟去药渣，食肝喝汤。分 2 日食完。
（5）苍术羊肝
【组成】羊肝 90 克，苍术 15 克。
【功能主治】补养肝血。适用于夜盲。
【用法用量】上 2 味加水置碗内蒸熟后，去药渣，食肝饮汤。1 日 1 剂。
（6）熟地枸杞羊肝
【组成】羊肝 500 克，熟地黄 60 克，枸杞 30 克。
【功能主治】补养肝血。适用于夜盲。
【用法用量】上 3 物共捣烂为丸。每日 3 次，每次 9～15 克，空腹时温开水送下。
（7）猪肝蛋
【组成】猪肝 150 克，葱白 1 根，豉汁适量，鸡蛋 1 个。
【功能主治】补肝明目，养血益虚。适用于弱视、夜盲。
【用法用量】将猪去皮膜切细，葱白去须切段，豉汁适量同作羹。待热，加鸡蛋 1 个，炖熟吃。
（8）蛤粉猪肝
【组成】蛤粉、黄丹、夜明砂各 3 克，猪肝 150 克。
【功能主治】补肝明目。适用于夜盲。
【用法用量】3 药研粉。将猪肝切开，装入药末，用线缝扎，米泔水煮。不拘时嚼服，原汁送下。每日 1 次。
（9）韭菜猪肝
【组成】韭菜、猪肝各适量。
【功能主治】补肝明目。适用于夜盲。
【用法用量】将 2 物不加盐煮熟，可久服。
（10）山药猪肝
【组成】猪肝 500 克，淮山药适量。
【功能主治】补血养肝明目。适用于夜盲。
【用法用量】用木器将猪肝捣融，纱布包好，挤压取汁。再以淮山药细末调匀为丸，如梧桐子大，烘干。每日服 3 次，每次服 10～20 丸，开水送下。
脾胃虚弱型
（1）野鸡胡萝卜
【组成】野鸡肉、胡萝卜适量。
【功能主治】益气滋阴明目。适用于夜盲、目花。
【甲法用量】将上 2 味切成小块，加油及调料炒熟后食用。
（2）胡萝卜小米粥
【组成】胡萝卜 50 克，小米 50 克。
【功能主治】益脾开胃，补虚明目。适用于夜盲。

【困法用量】胡萝卜洗净切丝，与小米同煮粥。每日 1 次，连服 2 周。

（3）苍术粥

【组成】苍术 20 克，粳米 50 克。

【功能主治】健脾燥湿。适用于湿盛脾困的夜盲。

【用法用量】苍术捣为粗末，与粳米一起熬粥。每日 1 次，连服 1～2 周。

（4）苜蓿豆腐

【组成】鲜苜蓿 100 克，豆腐 150 克，调料适量。

【功能主治】益气和中，清利脾胃。适用于夜盲。

【用法用量】苜蓿洗净，切成 5 厘米长。豆腐切成小块，共炖熟。供食用。

（5）地肤子饼

【组成】地肤子 100 克，面粉 500 克，白糖适量。

【功能主治】健脾养心，除湿热。适用于夜盲。

【用法用量】地肤子炒香，研细末，与面粉、白糖相和烙饼，酌量食用。

（6）决明散

【组成】马蹄决明 200 克，糯米 100 克，白糖适量。

【功能主治】益气补中，清肝明目。适用于夜盲。

【用法用量】决明子炒焦黄，研末筛取细面，糯米熬成稀粥。每日食 1 碗，加用决明子面 10 克、白糖少许，和匀饮用。

（四）视力减退的食疗

由于年龄的增长，人体各方面功能逐渐衰退。眼睛也一样，中年以后，视力逐渐减退。

视力减退的表现之一为老视。患者常感到在阅读或近距离工作时，字迹或影象越来越模糊，在光线不足时，更感到视物困难，容易发生眼疲劳。常常要将注视目标放远些才能看清，随着年龄进一步增长，即使读物尽量放远也无法看清，需要借助老花眼镜才能看清。另一表现是老年性白内障。初时患者自觉视物微昏，或者眼前有位置固定的点状、条状或圆盘状阴影。有时看灯光、月亮有好几个。这些情况日益加重，渐渐发展到看什么也不清楚，只见东西在动，甚至仅有光感。

视力减退的主要原因是人体的衰老。祖国医学认为，人由小到大，从壮到老，体力与生理上的各种变化，与人的肾气盛衰有很大关系。人到老年，肾气渐衰，精血不足。又因肝与肾关系密切，即所谓肝肾同源。肾不足，引起肝肾均不足、肝开窍于目，目失濡养，所以晶体发生硬化与混浊。在临床上除了目糊之外，还根据其他症状辩证，分为 3 种类型：

肝肾两亏型：视物模糊，头晕耳鸣，腰膝酸软，舌淡苔薄脉细，或面白畏冷，小便清长，脉沉弱。

脾虚气弱型：视物昏花，精神倦怠，肢体乏力，面色萎黄，食少便溏，舌淡苔白，脉缓或细缓。

肝热上拢型：头痛目涩，眵泪粘稠，视物不清，口苦咽干，脉弦。

视力减退，是人体衰老的表现，所以延缓眼睛的衰老，应该加强体育锻炼，强身祛病。同时要注意用眼卫生，保证在用眼时有充足的光线和合适的照明角度。经常在工作间隙，到户外远眺，然后逐渐收回目光，望近处。如此每天 2 次，每次 15 分钟，能防止眼疲劳。夏日和下雪天，光线强烈，应配戴太阳眼镜避光。观看电视，为避免反差光线刺激，应距屏幕 2.5～3 米为宜。一旦感到视力减退，容易引起情绪的波动，应泰然处之，保持心情平稳。对各类容易引起视力减退的疾病，应进行积极治疗，吸烟者，应戒烟，或减少吸烟。

在饮食方面，应注意老年的生理特点，宜进食富于营养又易于消化的食品。不要多食含动物脂肪较高的食物，如动物内脏等。要多食蔬菜如西红柿、黄瓜、白菜、洋葱、菠菜、芹菜等。如果头昏耳鸣，腰膝酸软，小便次数较多，可吃些枸杞子、核桃、羊肉、狗肉等，不要吃辣椒大蒜等辛燥的食品。如果吃饭后感到胃脘不适，大便稀薄，每日多次，可吃些人参、山药、莲子、米仁、扁豆、山楂、麦芽等。少吃油炸、烘烤、硬脆、粘腻的食品。

辨证食疗：

肝肾两亏型

（1）兔肝粥

【组成】鲜兔肝 1 具，粳米 250 克，姜 3 克，豆汁、盐各适量。

【功能主治】补肝明目。适用于目肿暗、目翳、目痛等。

【用法用量】先将兔肝洗净，切碎末。再将淘洗干净的粳米入锅，以大火煮沸后，微火熬至汁稠时，放入兔肝、生姜末。再煮沸数分钟，加盐拌匀，即可出锅。可常服。

（2）羊肝二黄丸

【组成】羊肝 500 克，熟地黄 60 克，黄连 30 克。

【功能主治】补养肝血。适用于白内障。

【用法用量】上药同捣烂，作成丸药如梧桐子大小。空腹时服 30 丸，每日服 3 次，连服 7 天为 1 疗程。

（3）芝麻核桃泥

【组成】黑芝麻 500 克，核桃仁 1000 克。

【功能主治】补肝肾，益精血，明目。运用于老年性白内障。

【用法用量】黑芝麻炒至微焦，核桃仁炒至脆熟，共研成末，加糖适量。每天服食 15～30 克。

（4）青椒炒乌鸡肝

【组成】青椒 50 克，乌鸡肝 2 具。

【功能主治】养肝明目。适用于白内障。

【用法用量】乌鸡肝切成片状，共入炒锅炒至熟，入盘佐膳。适合长期食用。

（5）兔肝黑豆粥

【组成】兔肝 1 具，黑豆 15～30 克，粳米 60 克。

【功能主治】补肝，益肾，明目。适用于白内障早期视物不清。

【用法用量】3 物加水适量，共煮成稠稀粥，空腹温服，可以经常服用。

（6）榛仁枸杞汤

【组成】榛子仁 50 克，枸杞子 50 克。

【功能主治】补肾益精，养肝明目。适用于头目眩晕、视力减退等症。

【用法用量】水煎，每日 1 剂。

（7）羊肝粥

【组成】羊肝 60 克，生葱 3 根，大米 100 克。

【功能主治】补肝明目。适用于老年视物昏花。

【用法用量】先将肝去膜切片，起锅内炒生葱片刻。用锅盛水煮沸，加入大米，煮至大米开花，再放入羊肝煮熟为度。早晚餐服之，吃粥食肝。

（8）枸杞生地酒

【组成】枸杞子 250 克，生地 300 克。

【功能主治】养肝明目。适用于视物模糊。

【用法用量】上 2 味共捣碎，置于净瓶中，用好酒 1500 克浸泡，密封，经 15 日开封去渣。每日早晚各 1 次，每次空心温饮 10～20 毫升。勿视葱蒜。

（9）枸杞菊花饮

【组成】枸杞子 10 克，白菊花 10 克。

【功能主治】养肝明目，疏风清热。适用于视力衰退、目眩、夜盲症。

【用法用量】以开水冲泡代茶饮用。

（10）羊肾羹

【组成】羊肾 1 具，菟丝子 30 克。

【功能主治】补养肝肾，生精明目。适用于目睛不明。

【用法用量】羊肾剖开去内部筋膜，切成连刀腰花。菟丝子煎汤取汁，两煎合并约 100 毫升。将羊肾爆炒，放入佐料，再将菟丝子汁加入作羹。

（11）仙灵脾鸡汤

【组成】仙灵脾 60 克，淡豆豉 30 克，母鸡 1 只，调料适量。

【功能主治】温阳补肾，明目生光。适用于目昏。

【用法用量】将仙灵脾捣杵为末，放入纱布袋内，与鸡肉及调味品等置于砂锅中。炖至八分熟，加入豆豉及调料，再炖至烂熟，去仙灵脾。分 5 日食用。

（12）沙苑子鸡

【组成】沙苑子 150 克，母鸡 1 只，调料适量。

【功能主治】补肝益肾，明目固精。适用于肝肾不足之白内障。

【用法用量】将沙苑子装入纱布袋内扎紧，与母鸡同放入砂锅中，炖至鸡烂熟，去沙苑子。每天食用 1 小碗。

（13）五味子酒

【组成】五味子 60 克，低度白酒 500 克。

【功能主治】滋肾敛肺。适用于老人白内障。

【用法用量】将五味子洗净晾干，浸泡在酒内封固，10 日后即可饮用。每晚睡前饮用 1 小盅。

（14）枸杞羊肾粥

【组成】枸杞叶 250 克，羊肾 1 具，羊肉 60 克，葱白 2 茎，细盐少许，粳米 60～90 克。

【功能主治】益肾壮阳，益精明目。适用于目昏。

【用法用量】将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，细切。羊肉洗净切碎。用枸杞叶煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥。待粥成后，加入细盐少许，稍煮即可。

脾虚气弱型

（1）鸡蛋膜

【组成】鸡蛋膜 2～5 克。

【功能主治】适用于目翳。

【用法用量】水煎服。每日 1 次。

（2）珍珠母汤

【组成】珍珠母 60 克，苍术 24 克，人参 3 克。

【功能主治】益气健脾，明目退臀。适用于白内障。

【用法用量】水煎服。每日 2 次。

（3）夜明砂粥

【组成】夜明砂 9 克，淮山药 30 克，菟丝子 9 克，粳米 60 克，红糖适量。

【功能主治】补肾健脾，清热明目。适用于老年白内障。

【用法用量】将夜明砂、淮山药、菟丝子用布包好，加水 5 碗煎成 3 碗。去渣后入粳米、红糖煮粥。每天 1 剂，连服 15～20 剂。

肝热上扰型

（1）决明菊花粥

【组成】决明子 15 克，白菊花 15 克，粳米 100 克，白糖 15 克。

【功能主治】清肝明目，润肠通便。适用于视物模糊、冠心病、高血压病、高脂血症等。

【用法用量】将决明子炒出香味，凉后与白菊花同煎汁，去渣，澄清沉淀，将淘洗净的粳米与药汁同入锅，加适量清水煮成粥，食时加入白糖，每日 1 次，1 周为 1 疗程，春夏季服用。大便溏泻者不宜食。

（2）决明子茶

【组成】决明子 30 克。

【功能主治】清肝明目。适用于白内障。

【用法用量】用开水浸泡决明子片刻。代茶饮服。

(3) 蛋膜猪肝

【组成】鸡蛋膜 10 张，蛇蜕、蝉蜕、白菊花各 15 克，血余炭 10 克，熟猪肝适量。

【功能主治】适用于目翳。

【用法用量】前 5 味共烧成灰。每日 2 次，每次 3 克，用熟猪肝拌食。

(4) 菊杞羊肝汤

【组成】杭菊 15 克，枸杞子 75 克，羊肝 60 克，熟地 20 克，夜明砂 100 克，麦冬 15 克。

【功能主治】清肝热，疏风明目。适用于老人眼疾、视物香花、迎风流泪。

【用法用量】先煎 5 味中药取汁，用汁煮羊肝至熟。可任意服食饮汤。

(5) 菊苗粥

【组成】甘菊新鲜嫩芽或幼苗 15～30 克，粳米 60 克，冰糖适量。

【功能主治】清肝明目。适用于老年白内障初发期。

【用法用量】将甘菊芽或苗洗净，同粳米、冰糖常法煮粥食。

（五）红眼病的食疗

红眼病是急性卡他性结膜炎的俗称，相当于祖国医学中天行赤眼或暴风客热，因为眼睛突然红肿热痛故名。多见于夏秋季节，在幼儿园或其他集体生活环境容易暴发流行。

两眼可以同时患病，亦可相隔 1～2 日发病。开始时自己觉得眼睛刺痒，好像有异物在眼中。严重时怕光流泪，眼睛有灼热的感觉。由于有大量分泌物使上下睫毛粘连，早晨睡醒时上下眼皮粘住分不开。由于分泌物附在角膜上，引起暂时的视力模糊，冲洗后，视力即可恢复。眼睑肿胀，结膜充血。因为球结膜覆盖在眼白上，所以看上去眼白也是红的。一般来说，发病 3～4 天病情即达到高潮。以后逐渐减轻，大约 10～14 天可以痊愈。并发症不多见。

本病的病因是细菌感染。通过接触传染可以引起流行。祖国医学认为是因风热之邪或疫病之气外袭，而患者本人又内热阳盛，这样内外合邪，风热相搏，上攻于目故猝然发病。所以中医临床上分为风重于热或热重于风 2 种类型。

风重于热型：眼睑肿胀，白睛红赤，痒痛兼作，羞明多泪，全身伴有头痛鼻塞，恶风发热，舌苔薄白或微黄，脉浮数等症。

热重于风型：白睛浮肿，赤痛较甚，眼睑红肿，眵多胶结，热泪如汤，怕热畏光，全身并见口渴溺黄，苔黄脉数等，甚者可有大便秘结，烦躁不宁。

本病有很强的传染性，一旦发现患者，在家庭和集体生活中应严格进行消毒、隔离，防止进一步传染。病人的洗脸用具、手帕等物须隔离，并煮沸消毒。为病人点眼药水或治疗以后应作消毒，防止交叉感染。

由于患者内热较盛，应多喝茶水，注意保持大便通畅。忌食辛辣油腻的食物，多吃蔬菜水果，夏日可常喝绿豆汤等清凉饮料。

辨证食疗：

风重于热型

（1）杭菊糖茶

【组成】杭菊 15～30 克。

【功能主治】清热泻火明目。适用于肝火上扰的红眼睛。

【用法用量】将菊花放在茶壶内用开水浸泡片刻，加糖适量，调味代茶。7 天为 1 疗程。

（2）草决明蒸鸡肝

【组成】草决明 10 克，鸡肝 2 副。

【功能主治】清热泻火，养肝明目。适用于风热上扰的红眼睛。

【用法用量】将草决明放碟上，加清水少许浸泡 4～6 小时，再放入鸡肝，加盐、味精少许调味。蒸熟食鸡肝。

（3）荷叶蝉衣粥

【组成】荷叶 1 片，蝉衣 5 克，粳米 50 克。

【功能主治】疏散风热，清肝明目。适用于红眼睛。

【用法用量】3 物加水共煮成稀粥。每日服用 1 次，连续 1 周。

（4）合欢花蒸猪肝

【组成】合欢花 10 克，猪肝 150 克。

【功能主治】清风明目，舒郁理气，养肝安神。适用于眼结膜炎、失眠等症。

【用法用量】将合欢花用水浸泡半日，再把肝切片，同放入碗中，加盐，盖上盖，隔水蒸热。吃猪肝。

（5）石榴叶洗方

【组成】鲜石榴叶 50 克。

【功能主治】清热明目。适用于风火赤眼症。

【用法用量】将石榴叶洗净，加水 1 碗，煎至半碗，过滤。用叶水洗眼或滴眼，每日数次。

（6）猪胆汁方

【组成】猪胆 1 个（或鸡胆 2 个），白糖 50 克。

【功能主治】泻肝清热。适用于眼睛红肿热痛、流泪、怕光、目眵多。

【用法用量】将猪胆倒入碗内，上火蒸热，入白糖饮服。

（7）白菊黄豆汤

【组成】杭白菊 12 克，黄豆 30 克，桑叶 12 克，夏枯草 15 克，白糖 15 克。

【功能主治】疏风清热，明目解毒。适用于急性眼结膜炎。

【用法用量】前 4 味加水共煮至豆熟，服饮时加白糖调味。

（8）冬瓜芫荽汤

【组成】冬瓜 200 克，芫荽 10 克，姜、葱少许，调料适量。

【功能主治】疏风散热。适用于风热目疾。

【用法用量】先将冬瓜去尽青皮及瓤子，切成薄片，油炒。后入葱、姜等调料，加水煮沸至熟。出锅时，入芫荽，作佐餐。

（9）菊花牛蒡子饮

【组成】菊花 10 克，牛蒡子 5 克。

【功能主治】祛风清热。适用于目赤肿胀。

【用法围量】牛蒡子略炒成焦黄，研细末。与菊花装入纱布袋中，用滚开水冲泡，10 分钟后代茶饮用。

（10）桑叶薄荷茶

【组成】霜桑叶 20 克，薄荷 20 克。

【功能主治】祛风清热明目。适用于红赤眵泪。

【用法用量】将桑叶去柄，与薄荷同杵为粗末，混匀，每份 15 克，装入纱布袋内。每次 1 袋，沸水冲泡代茶饮。

热重于风型

（1）花茶

【组成】金银花、金莲花、白菊花。各等量。

【功能主治】清热解毒，平肝祛风。适用于热盛目赤。

【用法用量】将 3 种花共杵为粗末，每包 15 克，分装入纱布袋中。每次 1 包，沸水冲泡。

（2）凉拌小蓟

【组成】小蓟 60 克，调料适量。

【功能主治】清热凉肝。适用于暴风客热之目疾。

【用法用量】选小蓟新鲜白嫩者，去根洗净，放入沸水中汆 2～3 分钟。捞出，切成小段，加入调料佐食。

（3）凉拌蒜黄瓜

【组成】黄瓜 2 条，大蒜头 4 瓣，调料适量。

【功能主治】除热解毒，生津利水。适用于目赤焮热。
【用法用量】选鲜嫩黄瓜，洗净轻拍致裂，切成小段。将蒜头拍打成碎块，共同加入调料拌匀食用。
（4）羊胆膏
【组成】羊胆 3 个，蜂蜜适量。
【功能主治】运用于急慢性结膜炎。
【用法用量】羊胆蜂蜜熬制成膏。每日 2 次，每次 10 毫升，开水冲服。
（5）草决明海带汤
【组成】海带 20 克，草决明 10 克。
【功能主治】清肝明目。适用于结膜炎。
【用法用量】2 物加清水 2 碗煎至 1 碗，去渣饮汤。
（6）车前草煲猪肚
【组成】鲜车前草 60～90 克，猪肚 200 克。
【功能主治】清热利湿。适用于结膜炎。
【用法用量】猪肚切成小块，加清水适量堡汤，用食盐少许调味。饮汤食猪小肚。
（7）绿豆藕
【组成】粗壮肥藕 1 节，绿豆 50 克。
【功能主治】清热明目。适用于目赤疼痛。
【用法用量】藕去皮，冲洗干净备用。绿豆用清水浸泡后取出，装入藕孔内，放入锅中，加清水炖至熟透。调以食盐进食。
（8）生白矾鸡蛋
【组成】生白矾适量，鸡蛋数枚。
【功能主治】清热解毒止痛。适用于暴发火眼、疼痛昼夜不止。
【用法用量】将白矾研细末，鸡蛋打碎取蛋清，2 味调匀，搽涂患处。如干再搽，数次后其痛即止。
（9）猪油炒苦瓜
【组成】苦瓜 250 克，猪油 10 克，葱、姜、盐各少许。
【功能主治】清热明目。适用于虚性、热性眼疾。
【用法用量】苦瓜洗净，去籽，切丝，猪油置锅内烧八成热，下苦瓜丝爆炒，下调料翻炒片刻即成。
（10）鸡蛋枸杞
【组成】鸡蛋 1 个，枸杞叶 60 克。
【功能主治】适用于慢性眼结膜炎。
【用法用量】煮汤眼。每日 1 次。
（11）玄参炖猪肝
【组成】猪肝 500 克，玄参 15 克。
【功能主治】适用于急慢性结膜炎。
【用法用量】将玄参洗净，切成薄片，装入纱布袋内扎紧。与猪肝一起放入锅内，加水适量煮 1 小时，捞出，切成薄片。另将锅烧热，加入菜油烧沸，下生姜、葱炒煽后，再放入猪肝片，及少许酱油、白糖、绍酒，兑入原汤少许，收汁，放入水豆粉即成。可作佐餐用。
（12）荠菜粥
【组成】白米 50 克，荠菜适量。

【功能主治】适用于目痛、目赤、目生翳膜。

【用法用量】白米淘净，入水做粥，将荠菜洗净，切碎，加入粥内同煮沸即成。作早餐食。

七、耳鼻咽喉科病症的食疗

（一）概说

耳鼻咽喉科的器官都位于人的头面部，是人体与外界进行感知、接触、交流，呼吸空气，摄入食物的重要器官。结构比较精细，神经非常丰富，功能也相当复杂。这些器官的疾病不少是临床上的常见病和多发病，所以应引起足够的重视。中医学对这些器官的疾病有其独特的理论和治疗方法，食疗就是根据这些理论方法为指导的。咽喉疾病由于可以通过直接咽入，使药物通过咽喉局部，提高疗效，所以食疗方法较多。鼻科疾病也有一些食疗方法。耳科疾病则偏于用食物性药物局部外用的方法，也一并收入。

1.生理特点

耳、鼻、咽、喉诸器官的位置距离很接近，它们在解剖结构、生理功能的关系上也都非常密切。它们的粘膜是连成一片的，中间没有明显的分界线。其中鼻腔、咽、喉三者组成相通的管道，共同完成呼吸、发声等重要功能。各器官之间还有细的通道，如鼻和咽之间有鼻咽管，咽与耳之间有咽鼓管，这些通道使空气能够在里面互相流动，有利于呼吸与发声。

耳、鼻、咽、喉各器官各自都有许多对人体来说是很重要的生理功能。这些功能与它们的生理结构密切相关。

（1）耳：耳在结构上分为外耳、中耳和内耳，主要的生理功能一是听觉，一是平衡觉。外耳和中耳主要起收集和传递声音的作用。内耳有非常丰富的听觉神经细胞，内耳的前庭还有平衡觉感受器，对维持人体平衡起反射和调节作用，所以内耳是听觉、平衡觉的主要感受部位。

（2）鼻：鼻是呼吸道的门户。鼻腔内面的粘膜下有丰富的血管、粘液腺、浆液腺，其中的一部分粘膜称“嗅区粘膜”，具有感受嗅觉的功能。除了嗅觉功能外，鼻还对进入肺部的空气加以清洁过滤。粘膜下丰富的血液循环和腺体分泌，使空气加温，保湿。鼻腔产生的阻力还有配合胸腔形成负压，使吸气的时候肺泡能够膨大，肺部的气体进入得更多。另外鼻腔、鼻窦等部位可以使喉部发出的声音产生共鸣，使声音更加洪亮，更加清晰。

（3）咽：咽分为鼻咽、口咽、喉咽三部分，上通鼻腔，下连喉部。咽部粘膜下有丰富的淋巴组织，最大的淋巴组织就是位于口咽部后壁两侧的两个扁桃体。咽的功能主要有与口、舌、唇、齿等一起协同完成语言功能、吞咽食物的功能和通过空气的呼吸道功能。扁桃体等淋巴组织产生的淋巴细胞，有杀灭病原微生物的作用，所以是守候在人体门户的防御屏障，具有免疫功能。

（4）喉：喉是人体的发声器官，由软骨、肌肉、韧带、纤维组织、粘膜等组成，分为声门区、声门上区、声门下区。声门区的上下内壁分别有由两个粘膜和韧带构成的，可以开闭的皱折，称声带和室带。空气经过声带，声带振动就发出各种声音。除了发声功能外，喉还有：呼吸功能，声门张开时吸入空气；保护功能，异物进入，到达非常敏感的喉部，引起剧烈的咳嗽来阻止和排出异物；屏气功能，当人需要使劲用力时，喉部的声门紧闭，胸廓固定，呼吸停止，通过增加腹部压力，来完成负重、跳跃、排便、分娩等动作。

耳、鼻、咽、喉都是人体与外部相通，生长在人头面外部的器官，鼻、咽、喉又是人体呼吸空气的必经之路。虽然它们位于人体头部外表，但中医认为它们与人体内部的脏腑、经络有密不可分的关系。如耳是肾的外窍，它

的生理功能由肾所主持；鼻是肺的外窍，肺气通于鼻，肺气和畅，鼻才能发挥正常的呼吸和嗅觉等功能；咽与胃相通，是胃系所属的器官，饮食物通过咽部到达胃；喉与肺相通，是肺系所属的器官，空气通过喉部到达肺。这些理论，对中医辩证治疗耳鼻咽喉科病症的食疗都有指导意义。

2.清理特点

如上所述，耳、鼻、咽、喉都是对外开放的器官，其中鼻、咽、喉又合称上呼吸道，是空气进入人体的必经之路。空气中含有的细菌、病毒等病原体常常先侵犯这些部位，也就是说它们很容易感受风热、风寒等外来病邪。又因为这些器官之间的粘膜连成片，管道相互贯通，疾病很容易互相蔓延。比如一旦鼻、鼻窦患病，耳、咽各部也会受累。临床上，上呼吸道感染时急性鼻炎和急性咽炎同发，感冒后鼻粘膜的炎症引起中耳炎，小儿科病人咽炎容易累及喉部，并发喉炎等等，都是常见的例子。

耳、鼻、咽、喉的功能非常重要和复杂，患了疾病以后，就会不同程度地影响各种功能。比如化脓性中耳炎鼓膜穿孔要影响听觉，慢性鼻炎迁延不愈最终使嗅觉丧失，慢性喉炎，声带息肉影响发声造成声音嘶哑等等。有些功能的损伤或者丧失，可以造成不可逆转的、终身的缺陷。另外，某些严重情况，如急性喉阻塞，喉、气管支气管异物等，还可以直接危及病人的生命。

耳、鼻、咽、喉科疾病还与全身性的疾病有关系。比如慢性扁桃体炎、鼻窦炎等可以成为全身性感染的病灶，扁桃体炎引起的变态反应是继发风湿热、风湿性心脏病、关节炎、急性肾炎等严重的全身性疾病的原因，内耳的淋巴性水肿所引起的美尼尔氏综合症会出现许多全身性症状。鼻、耳等器官还上连颅脑，鼻窦、中耳的化脓性炎症严重时可以波及颅内，并发颅内感染等等。中医强调局部疾病与全身的关系，如肾的精气不足，产生耳鸣、耳聋；肺气闭塞、肺气虚弱会鼻塞不通利，不能闻香臭；胃火亢盛造成咽喉肿痛；肺气不宣，肺气虚弱会声音嘶哑等等。食疗处方的订立，都是以这些中医病因病机理论为指导思想的。

3.保健重点及措施

患了耳、鼻、咽、喉科疾病，如果没有及时治疗或者治疗不彻底，也容易转变成慢性疾病，如慢性鼻炎、慢性中耳炎、慢性咽喉炎等等。变成慢性以后，不但不容易治疗，而且或多或少要影响功能。所以患病后要引起重视，及时、彻底地治疗，儿童感冒以后容易并发中耳炎，并发喉炎，更应注意观察病情的变化，及时就医治疗。

耳、鼻、咽、喉等器官容易感受中医所说的六种病邪中的“风邪”。不论是风热之邪还是风寒之邪，急性期终会表现出风邪转热，或者还会热盛损伤阴津。所以对于急性的耳、鼻、咽、喉科疾病，多用清热、生津、养阴的方法治疗。这方面的食疗方剂也很多，可以作为辅助治疗的方法。同时要忌食辛辣、燥热的食物。慢性的耳、鼻、咽、喉科疾病，则根据中医病因病机理论，辨证施治，辨证施护。

（二）慢性鼻炎的食疗

慢性鼻炎是一种常见病，是鼻腔粘膜和粘膜下层发生慢性炎症性变化的疾病。它一般分成单纯性和肥厚性两种，肥厚性常常由单纯性发展而来。长期使用鼻眼净、麻黄素等鼻腔血管收缩药物，也会产生鼻粘膜肥厚性炎症变化的药物性鼻炎。另外，还有一种萎缩性鼻炎，是以鼻粘膜萎缩为特点的，与以上的慢性鼻炎有所区别。

慢性鼻炎的形成主要是因为：感冒引起的急性鼻炎反反复复地发生，又没有彻底治疗，炎症渐渐转化成慢性；鼻腔邻近器官组织的炎症病灶影响鼻腔粘膜，比如鼻窦炎、扁桃体炎等，空气中的粉尘、刺激性气体长期刺激鼻腔粘膜，使它发生了慢性炎症。

慢性鼻炎的初期阶段，鼻粘膜局部血管扩张，腺体的分泌增多，使粘膜肿胀，所以鼻腔通气不畅，鼻涕增多。这阶段就是慢性单纯性鼻炎。粘膜肿胀日久，纤维组织增生，使粘膜变得肥厚，就转化成肥厚性鼻炎。严重时，肥厚的粘膜可以形成鼻息肉，甚至向深层发展，使鼻甲骨也增生肥大起来。这时候鼻塞更加严重，发音也带有闭塞性鼻音，嗅觉受到影响，鼻涕反而减少，变得稠厚，不容易擤出。

中医将慢性鼻炎称为“鼻窒”，认为是因为肺气不足或脾气失健，使邪气不能及时外达，留滞鼻窍所造成的。因为“肺开窍于鼻”，肺气不足，邪气就容易留滞鼻窍不去。同时，邪留鼻窍日久，又会影响肺气。脾的功能是消化饮食物，运化精微物质，是人的“后天之本”。脾气不健，气血津液的生成都受到影响，鼻失去濡养，抵抗力下降，也易患上慢性鼻炎。肺脾气虚，邪留鼻窍日久，又会阻塞脉络，使气血的运行不能通畅，气滞血瘀，“鼻窒”症状更加严重，此时就相当于肥厚性鼻炎、鼻息肉等。

萎缩性鼻炎是鼻腔粘膜萎缩的病变，可能与全身性疾病、营养不良、鼻腔中脓性分泌物破坏了鼻粘膜等原因有关系。中医认为是由肺的气阴不足引起的。萎缩性鼻炎的治疗，特别是食疗，可以与一般慢性鼻炎一起论述，所以不再分述。

按中医辨证分型，各型的症状如下：

邪留鼻窍、肺脾气虚型：鼻塞时轻时重，两侧交替发生，流清涕，头微胀，或者伴咳嗽、气短、痰稀，大便溏薄，乏力体倦，舌苔白，舌质淡，脉缓无力。

邪毒久留、气滞血瘀型：鼻塞持续，涕黄稠或粘白，嗅觉迟钝，语言带鼻音，咳嗽多痰，舌质紫有瘀斑，脉弦或带涩。

肺阴亏损型：鼻内干燥，嗅觉失灵，口干咽燥，舌红苔少，脉细数。

治疗慢性鼻炎，早期可以滴用血管收缩剂改善症状，但不能使用时间过长。到肥厚性慢性鼻炎阶段，血管收缩剂往往已失去效果，要采用冷冻、激光、手术等方法，使肥厚减轻。此外，平素加强身体锻炼，提高机体抵抗力，预防急性鼻炎反复发生，改善心、肺功能，改善鼻粘膜的血液循环，对预防和治疗都有帮助。

辨证食疗：

邪留鼻窍、肺脾气虚型

（1）芥菜粥

【组成】芥菜头适量，白米 50 克。

【功能主治】健脾开胃，通鼻利窍。

【用法用量】将芥菜头洗净，切成小片，同米煮粥。晨起作早餐食。

（2）苍耳子茶

【组成】苍耳子 12 克，辛荑、白芷各 9 克，薄荷 4.5 克，葱白 2 根，茶叶 2 克。

【功能主治】宣肺通鼻。

【用法用量】上药共为粗末。每日 1 剂，当茶频饮。

（3）辛荑花，黑鱼汤

【组成】辛荑花 3 朵，鲜黑鱼 1 尾（约 500 克），豌豆苗 50 克，鸡汤适量，盐、味精、葱、姜、酒等调味品适量。

【功能主治】健脾补虚，通鼻窍。

【用法用量】将辛荑花切成丝。洗净的黑鱼两侧各剁直刀，放入沸水中煮一沸，去皮，再入油锅略煸，加入鸡汤，入调味品煮熟。撒上辛荑花，淋上鸡油即可。吃鱼喝汤。

邪毒久留、气滞血瘀型

（1）丝瓜藤猪肉汤

【组成】近根部丝瓜藤 1～1.5 米，瘦猪肉 60 克，调味品适量。

【功能主治】消炎解毒，通利鼻窍。

【用法用量】丝瓜藤剪小段，瘦猪肉切块，加水同煮。熟后加入盐、葱、姜等调味品，饮汤吃肉。每日 1 次，5 天为 1 疗程。

（2）莘荑红花茶

【组成】辛荑花 2 克，红花 1.5 克，苏叶 6 克，茶叶适量。

【功能主治】活血通窍。

【用法用量】上药研为粗末，加入茶叶，泡茶饮。1 日 1 剂。

（3）葱白汁

【组成】葱白 10 根。

【功能主治】通鼻利窍。

【用法用量】葱白捣烂绞汁，涂鼻唇间；或用开水冲后，乘温熏口鼻。

（4）玉米须烟

【组成】玉米须（干）6 克，当归尾 3 克。

【功能主治】活血通窍。

【用法用量】玉米须晒干切细丝。当归尾焙干切碎，混合装入烟斗，点燃吸烟，让烟从鼻腔出。每日 5～7 次，每次 1～2 烟斗。

（5）刀豆酒

【组成】老刀豆带壳约 30 克，黄酒 1 盅。

【功能主治】活血通窍。

【用法用量】老刀豆带壳焙焦，研细末，用黄酒调服。1 日 1～2 次。

肺阴亏损型

苍耳子粥

【组成】苍耳子 10 克，粳米 50 克，蜂蜜适量。

【功能主治】润肺通鼻。

【用法用量】先煮苍耳子，去滓取汁。米入药汁中煮成粥，加蜂蜜调匀。早晚各服 1 次。

（三）中耳炎的食疗

中耳炎是耳鼻咽喉科的常见病，特别在婴幼儿中，发病率很高。中耳有鼓室，鼓室通过鼓膜与外耳隔开。鼓室里有许多块听小骨，它们互相连续。鼓膜把通过空气传导来的声音传导到听小骨，各个听小骨连续运动再把声音传导到内耳的听神经（就是骨传导），所以中耳是声音的空气传导、骨传导的重要器官。鼓室和鼻咽之间有鼻咽管相通。中耳炎的发生大多数就是鼻咽管把病原微生物等传染进来的。特别是婴幼儿，咽鼓管平、直，而且短，鼻咽部感染更容易传导到中耳，造成急性中耳炎。另外，在给婴幼儿喂奶时大多太急，使乳汁从鼻咽部倒流到中耳，或者儿童感冒擤鼻涕方法不对，使鼻涕流进中耳，也会造成中耳炎。中耳发炎时中耳积液积脓，鼓膜充血、肿胀，出现耳痛、耳闷等症状。有时耳痛会非常剧烈。中耳内的脓液和炎性渗出液，会妨碍听小骨的骨传导，鼓膜充血肿胀增厚，也使空气传导受影响，导致听力下降，引起传音性聋。感染严重的时候，或化脓菌感染的时候还会出现恶寒、发热等全身性症状。如果急性中耳炎治疗不彻底，转变成慢性中耳炎，中耳积脓、积液不能消退，或者日久鼓膜穿了孔，也都要影响听力。所以中耳炎是引起儿童耳聋的主要原因之一。

中医认为本病是风、热等外邪侵袭以后，邪热留滞在耳窍而引起的。逐渐加重，不能彻底治愈的话，也要损伤人体的正气，出现脾虚或者肾虚的表现，如耳鸣，耳聋，头晕乏力，耳内流脓不止等等。在治疗时，除了辨证施治，用口服的中药外，外治方法也很重要。在食疗方面，也多以外治为主。

中耳炎的临床表现如下：

风热外袭型（相当于非化脓性中耳炎）：耳胀耳痛，耳闷塞感，听力突然减退，听自己说话却声音大于平时，常有发热恶寒、头痛鼻塞流涕等症状，舌苔白或薄黄，脉浮带数。

火毒留滞型（相当于化脓性中耳炎）：起病较急，耳内疼痛，逐渐加重，跳痛牵及头痛，耳内胀闷。耳剧痛昏常有耳膜穿孔，流出脓液，有恶寒发热、头痛鼻塞流涕等症。可见口苦咽干，小便黄赤，大便秘结，舌红苔黄，脉弦数。

脾肾亏损、邪毒停聚型（相当于慢性中耳炎）：耳内流脓，日久不愈，时轻时重，有时有臭味，听力减退明显，或伴耳鸣，头晕头重，体倦乏力，苔腻舌淡，脉细弱。

辨证食疗：

风热外袭型

（1）泥鳅疗法

【组成】泥鳅 2 条。

【功能主治】消炎散肿。适用于急性中耳炎。

【用法用量】将泥鳅捣烂，贴敷耳周围。每日更换 1 次。

（2）炒蛤粉散

【组成】文蛤粉（炒）5 克，冰片 0.5 克，枯矾 1 克。

【功能主治】燥湿收敛。

【用法用量】上 3 药共研细粉，吹入耳内。每日 2 次。

火毒留滞型

（1）胡桃油冰片方

【组成】胡桃仁 3 个，冰片 3 克。

【功能主治】清热消肿。适用于化脓性中耳炎。

【用法用量】将胡桃仁用布包好，加压挤油置碗内，放入冰片浸泡使其溶解。用时洗净耳内，以棉球试干，将此油滴耳内。每日 1～2 次，5～10 天可愈。

（2）鲤鱼胆汁

【组成】鲤鱼胆汁适量。

【功能主治】清热，解毒，消炎。

【用法用量】胆汁挤入碗内，用双氧水将耳内脓水擦洗干净，滴入鲜鱼胆汁，然后以棉球塞堵耳孔。1 日滴 1 次，3 次可愈。

（3）石榴花冰片方

【组成】干石榴花 5 克，冰片 2 克，或石榴花改石榴皮干 5 克。

【功能主治】清热，解毒，燥湿。

【用法用量】石榴花研细，与冰片和匀，用双氧水清洁外耳，并用于棉球拭干，将药敷于耳内。每日 1 次。

脾肾亏损、邪毒停聚型

（1）蛋黄油冰片方

【组成】鸡蛋黄 2 个，冰片粉 1.2 克。

【功能主治】清热消肿。适用于耳底流脓。

【用法用量】熟蛋黄放铁锅内炒出蛋黄油，将油与冰片和匀，拭干耳内脓水，滴入油。1 日 3～4 次。

（2）石菖蒲猪肾粥

【组成】石菖蒲 30 克，猪肾 1 个，葱白 30 克，粳米 60 克。

【功能主治】祛痰浊，通耳窍，补肾升清阳。

【用法用量】先煎石菖蒲取汁，再入其余 3 味煮粥，空腹食。

（3）核桃油

【组成】核桃适量。

【功能主治】消肿生肌。

【用法用量】核桃去壳，将桃仁置清洁布袋中，加压绞出核桃油。用双氧水洗净外耳，干棉球拭干，滴入核桃油。每日 3～4 次。

（四）声音嘶哑的食疗

喉是人发出声音的主要器官，声音嘶哑是喉部病变的特有症状。病变轻时发音的音调失去清亮、圆润的音质，变低，变粗。严重时声音嘶哑，甚至只能像耳语一样，或者完全失音。引起声音嘶哑的主要疾病有急性或慢性喉炎、声带结节、声带或喉息肉、喉良性肿瘤、喉神经麻痹等。

急性喉炎多数因上呼吸道其他部位的急性炎症，比如急性鼻炎、急性咽炎等蔓延到喉部而引起。除了声音嘶哑外，还可能有发热、恶寒、咳嗽痰多、喉痛等症状。5 岁以下儿童因为喉腔比较小，喉部淋巴管丰富，炎症以后容易发生喉梗塞使呼吸困难，所以小儿感冒发热以后咳嗽变调、声音嘶哑时要特别引起注意。急性喉炎如果治疗不彻底，会变成慢性喉炎，声带增厚使声音嘶哑变成持续性的。另外经常受到有害气体，粉尘和烟、酒的刺激，或者用嗓过度和不恰当，也都会诱发慢性喉炎。慢性炎症的分泌物一直刺激声带和喉部，还会产生声带小结、声带息肉和喉息肉。这些都加重了声音嘶哑，使声音嘶哑不容易好转。喉部肿瘤如果生长在声带上，影响声带的闭合，也会声音嘶哑。喉部受许多神经的支配，如果外伤、炎症、肿瘤压迫等影响了这些神经的功能，喉部肌肉得不到神经支配，发生麻痹，发声遇到障碍，也会声音嘶哑，失音。

中医认为人发声与肺的功能有关系，肺在五行属于“金”，有“金实不鸣，金破亦不鸣”的说法。意思是说，如果肺被实邪壅闭，就会发声不响亮，如果肺脏虚弱，也会声音嘶哑。实邪壅阻常见的有风热之邪和痰凝、气滞、血瘀，壅阻在喉部影响发声。肺脏虚主要是肺阴虚和肺气虚，肺的气阴不足，引起虚火上炎，壅闭在喉。不论是实邪的风热还是肺阴不足的虚火，都会使喉部出现红、肿、热、痛的症状。所以治疗声音嘶哑时常用的是清肺利咽喉、养阴生津等方法。食疗也是这样，用的大都是清热、利咽、生津、养阴之品。

邪实和肺虚声嘶的临床症状如下：

邪实声嘶型：咽喉疼痛，有梗塞感，声音嘶哑，痰涎多，可以伴有恶寒、发热、头痛等症状，舌苔白或黄，脉紧或数。

肺虚声嘶型：咽喉干痛，声音嘶哑，甚至耳语，失音，病程长，经久不愈，劳累时加重；或者喉部有异物感，常有清嗓习惯，伴神疲体倦；或者颧红唇赤，手足心热，舌红少苔或舌胖，脉虚弱或带数。

辨证食疗：

邪实声嘶型

（1）牛蒡子茶

【组成】牛蒡子 200 克。

【功能主治】散风消肿。

【用法用量】牛蒡子拣去杂质，置炒锅内，小火炒至微鼓起，外呈黄，略带香。取出，放凉，研成细末，开水冲泡当茶频饮。

（2）柿霜茶

【组成】柿霜 3 克。

【功能主治】清肺热，利咽喉。

【用法用量】放入温开水中化服。每日 3 次。

（3）萝卜皂角汤

【组成】白萝卜 1 只，皂角 3 克。

【功能主治】散瘀解毒，利咽喉。
【用法用量】水煎，吃萝卜喝汤。每日 2 次。
(4) 萝卜生姜饮
【组成】白萝卜 500 克，生姜 80 克。
【功能主治】祛风散瘀，利咽喉。
【用法用量】上 2 物分别捣烂取汁，两汁混合，加白糖 50 克，加适量水沸后频服。1 日 1 剂。
(5) 芥菜干汤
【组成】腌陈芥菜干 15～30 克。
【功能主治】通肺开胃，利气豁痰。
【用法用量】将腌陈芥菜干用开水冲汤，略浸待凉后含漱或内服。1 日 1 剂，频服。
(6) 罗汉果汤
【组成】罗汉果 1 个。
【功能主治】宣肺化痰，利咽喉。
【用法用量】罗汉果切片，加水煎约 20 分钟，待凉频服。
(7) 雪梨蜂蜜羹
【组成】雪梨 2 个，核桃仁 50 克，蜂蜜 50 克。
【功能主治】清热润肺，化痰利咽。
【用法用量】雪梨去皮切片，与核桃仁共煮数沸，调入蜂蜜。日服 1 次，3 天 1 疗程。
(8) 胖大海饮
【组成】胖大海 3 枚，白糖适量。
【功能主治】开肺清气利喉。
【用法用量】滚开水泡沏胖大海，饮时加入白糖少许。频饮。
(9) 甘桔饮
【组成】桔梗 6 克，生甘草 3 克。
【功能主治】清肺利咽喉。
【用法用量】桔梗、甘草碎为粗末，共置杯中、以沸水浸泡，温浸片刻。代茶频饮，每日 2 次。
肺虚声嘶型
(1) 胖大海橄揽茶
【组成】胖大海 3 枚，橄榄 6 克，绿茶 6 克，蜂蜜 1 匙。
【功能主治】养阴生津，利咽喉。
【用法用量】橄榄打碎，放水煎沸片刻，然后冲泡绿茶、胖大海。闷盖片刻，调入蜂蜜，徐徐饮汁。
(2) 葡萄甘蔗汁
【组成】葡萄 350 克，甘蔗 500 克。
【功能主治】生津润肺，利咽喉。
【用法用量】两物绞汁，混匀，用温开水送服。1 日量，分 3 次服。
(3) 咸橄榄芦根茶
【组成】咸橄榄 4 枚，干芦根 30 克或鲜芦根 60 克。
【功能主治】清热生津，利咽喉。
【用法用量】芦根切碎，咸橄榄去核，加清水 2 碗半，煎至 1 碗。每日

1 次，代茶饮。

(4) 枇杷果酱

【组成】枇杷果肉 1000 克，冰糖 1200 克。

【功能主治】润肺止咳，护嗓音。

【用法用量】冰糖捶碎，加清水适量熬，加入枇杷果肉熬稠，冷却装瓶。

(5) 桂圆参蜜膏

【组成】党参 250 克，沙参 150 克，桂圆肉 120 克。

【功能主治】清肺金，补元气，开声音。

【用法用量】上 3 药加适量水浸泡透发唇，加热煎煮，每 20 分钟取煎汁 1 次，共 3 次。合并煎液，以小火煎熬浓缩至粘稠如膏时，加蜂蜜 1 倍，熬至沸，待冷装瓶备用。开水调服 2 匙，日 2～3 次。

（五）扁桃体炎的食疗

扁桃体位于咽两侧的咽腭弓内。因为一般正常人的咽部及扁桃体隐窝内部存在着溶血性链球菌、葡萄球菌、肺炎双球菌等病菌和一些病毒。在受了凉、过分劳累、烟酒过度、上呼吸道其他感染的时候，机体的抵抗力下降，这些细菌就繁殖生长，就会发急性扁桃体炎。所以急性扁桃体炎是一种很常见的疾病，特别是儿童和青年，更容易发生。发作时除了有咽痛、扁桃体红肿、化脓以外，还会有恶寒、高热等全身症状。急性扁桃体炎反复发作，会转变成慢性扁桃体炎。这时扁桃体的体积增大，咽部有异物感、灼热感，发痒，发干，有口臭。孩童的扁桃体过大时，还可以妨碍吞咽和呼吸。

肿大的扁桃体内藏着许多病菌，容易经常急性发作，有时急性发作的感染会蔓延到全身。所以慢性扁桃体炎是一个容易引发全身感染的病灶。扁桃体炎还有许多比较严重的并发症，像风湿热、风湿性关节炎、风湿性心脏病、急性肾炎等等。这些并发症是人体受到扁桃体内细菌和毒素的影响后产生的变态反应。所以及时控制扁桃体病灶和炎症对控制并发症很重要。急性扁桃体炎和慢性扁桃体炎急性发作时，西医常用青霉素等一些有效的抗菌素控制感染，反复发作的慢性扁桃腺炎、扁桃体肿大时，如果条件允许，时机成熟，也常常采用扁桃体切除术以切除病灶。

中医称扁桃体炎为“乳蛾”。急性扁桃体炎的病因是风热邪毒侵犯咽喉所引起的，风热邪毒会迅速地循着口、鼻入侵到肺、胃，肺、胃被邪热壅阻。邪毒在咽喉、口鼻等表面的时候，出现恶寒、咽痛等症状。进入体内到达肺、胃，就出现高热、烦躁、口干、大便秘结、小便黄赤等全身热盛的症状。因为本病的热邪比较亢盛，病程的后阶段或者病后常常有津伤、阴虚的症状。所以中医治疗除了疏散风热，清热解毒外，还要注意养阴生津。食疗作为辅助方法，主要注重清热养阴生津和针对症状的清利咽喉。慢性扁桃体炎的症状与慢性咽炎差不多，食疗可以参考慢性咽炎的食疗。

根据急性扁桃体炎病程不同阶段的不同症状，辩证分为 3 型：风热外侵型，是病程的初起阶段；肺胃热盛型，是病程中期阶段；阴津受伤型，为病程的后期阶段。现将 3 型的症状分述如下：风热外侵型：咽部疼痛逐渐加剧，吞咽不便，干燥灼热感。发热恶寒，头痛或有鼻塞、咳嗽等症，舌边尖红，苔薄白或薄黄，脉浮数。

肺胃热盛型：咽痛剧烈，疼痛可连及耳根及颌下，吞咽困难，有堵塞感，颌下可触及淋巴结，压痛明显。高热，口渴引饮，口臭，大便干结，小便黄，舌质红赤，苔黄厚，脉洪大而数。

阴津受伤型：咽部干痛，或带痒，口干喜饮，或大便干燥，咳嗽少痰，舌质红少津或苔少而剥脉细数。

辨证食疗：

风热外侵型

（1）牛蒡粥

【组成】粳米 30～50 克，牛蒡根 30 克。

【功能主治】疏散风热，清热利咽。

【用法用量】将牛蒡根研滤取汁 100 毫升，粳米煮粥，兑入牛蒡汁。不拘时服，温凉均可。

（2）胖大海银花茶

【组成】胖大海 3 枚，金银花 10 克。
【功能主治】疏散风热，利咽解毒。
【用法用量】开水泡，当茶频饮。1 日 1 剂。
（3）菊花茶
【组成】菊花 15 克，茶叶 6 克。
【功能主治】疏散风热。
【用法用量】开水泡服，频饮。
（4）银花粥
【组成】银花 30 克，粳米 30 克。
【功能主治】疏散风热，清热利咽。
【用法用量】银花入砂锅加水 200 毫升，浸泡半小时，武火煎 10 分钟，取汁。粳米加水 400 毫升，煮粥，兑入银花汁，煮 1～2 沸。每日早晚温服。
肺胃热盛型
（1）马兰茶
【组成】鲜马兰 60～80 克（干品 30～60 克）。
【功能主治】清热，解毒，利咽。
【用法用量】洗净，加水煎 15 分钟，代茶饮。1 日 2 次。
（2）丝瓜花蜜饮
【组成】干丝瓜花 10 克，蜂蜜适量。
【功能主治】清肺热，解毒。
【用法用量】丝瓜花放入瓷杯中，沸水冲泡，温浸 10 分钟，调入蜂蜜，代茶饮。1 日 2 次。
（3）双果利喉饮
【组成】罗汉果 30 克，青果 4 枚，冰糖 50 克。
【功能主治】清热润肺，消炎止痛。
【用法用量】水煎罗汉果、青果，取汁 500～800 克，加入冰糖。每天服 1 次，7 天 1 疗程。
（4）橄榄酸梅汤
【组成】橄榄 60 克，酸梅 10 克。
【功能主治】清热解毒，生津止咳。
【用法用量】两物稍捣烂，加清水 1500 毫升，煎至 500 毫升，去渣加白糖适量饮用。此为 1 日量。
（5）石榴水
【组成】鲜石榴 10～12 个。
【功能主治】清热，解毒，利咽。
【用法用量】取石榴肉，捣碎，开水浸泡过滤。待冷后日含漱数次咽下。此为 1 日量。
（6）苋菜汤
【组成】鲜红苋菜 30～60 克。
【功能主治】清热，解毒，消肿。
【用法用量】苋菜洗净，捣汁加适量水煮沸，加白糖或蜂蜜调服。1 日数次。
阴津受伤型
（1）甘蔗萝卜汁

【组成】白萝卜汁 30 毫升，甘蔗汁 15 毫升。

【功能主治】养阴津，利咽喉。

【用法用量】白萝卜、甘蔗绞汁后混合，加适量白糖水冲服。1 日数次。

（2）咸橄榄芦根茶

【组成】咸橄榄 4 枚，芦根 30 克。

【功能主治】清热，生津，利咽。

【用法用量】橄榄去核，芦根切碎，加水 2 碗半，煎至 1 碗。每日 1 次，代茶饮。

（3）梨粥

【组成】鸭梨 3 个约重 350 克，糯米 50 克，冰糖适量。

【功能主治】养阴清热，生津利咽。

【用法用量】将梨绞碎取汁，米加水煮粥。加入梨汁和冰糖，再煮沸即可。

（4）加减古方五汁饮

【组成】蜜柑 100 克，鲜藕 120 克，荸荠 150 克，青果 100 克，生姜 6 克。

【功能主治】清肺利咽，生津解热。

【用法用量】上 5 物均去皮去核，共捣如泥，用布挤汁或压榨挤汁即成。日服 1 剂。

（六）鼻窦炎的食疗

鼻窦是生长在鼻腔周围颅骨内的含气空腔。人的鼻窦一共有左右对称的四对，分别称为额窦、筛窦、上颌窦和额窦。它们的窦口都与鼻腔相通，粘膜与鼻腔粘膜相延续，所以鼻腔的炎症很容易蔓延到鼻窦。鼻窦的开口很小，化脓性细菌感染后，脓液留在鼻窦内，不能排干净。特别是上颌窦，窦腔大，窦底低，窦口高，脓液积在窦底，不能排出来，炎症就很不容易消退。鼻窦炎的主要症状是鼻塞，脓鼻涕多，头痛，鼻塞是因为鼻粘膜肿胀造成的。积的脓多，所以脓鼻涕就多。脓积得多了后还会压迫神经末梢，引起头痛。急性鼻窦炎，感染严重时会出现恶寒、发热等全身症状。如果治疗不彻底，不及时，急性鼻窦炎还会转化成慢性。这时候虽然没有明显的全身性症状，但是仍然经常流脓涕，鼻塞，头痛。病程迁延，还会有精神不振、头晕、容易疲倦等表现。

本病脓涕不断，好像渊泉一样，所以中医称之为“鼻渊”，认为是风寒或者火热等邪气犯肺以后郁结，滞留在鼻窍，火热或风寒化热，灼伤了鼻窦肌膜引起的。鼻渊迁延不愈，要影响肺气的清肃功能，甚至影响脾肾等，出现虚证的表现，就相当于慢性鼻窦炎时间长后出现的精神不振，头晕乏力等等。临床表现如下：

实证：鼻涕黄脓量多，有时有臭味，鼻塞，头痛剧烈，或发热、恶寒，口苦咽干，小便黄舌质红，苔黄腻。

虚证：流涕黄粘或白粘，嗅觉减退，遇寒冷或感冒后，流涕加重、变黄，鼻塞时轻时重，经常头晕头痛，神疲乏力，精神不振，或伴耳鸣，舌质淡，苔薄白，脉细。

辨证食疗：

实证

（1）公英地丁酱

【组成】嫩蒲公英 30 克，嫩紫地丁 30 克。

【功能主治】清热解毒，排脓。

【用法用量】蒲公英、地丁洗净，放入沸水煮开烫熟，切细蘸酱食。

（2）苍耳子茶

【组成】苍耳子 6 克，茶叶 6 克。

【功能主治】祛风通鼻窍。

【用法用量】两物置杯中，泡开水代茶饮。

（3）葱白汁

【组成】葱白 10 克。

【功能主治】祛风通窍。

【用法用量】葱白捣烂，绞汁，涂鼻唇之间，每日 2 次；或用开水冲后，乘温熏口鼻。

（4）茶柏散

【组成】上等龙井茶 30 克，川黄柏 6 克。

【功能主治】清热泻火，解毒排脓。

【用法用量】共研细末。以少许药末嗅入鼻内两侧，每日多次。

（5）葫芦酒

【组成】苦葫芦子 30 克。

【功能主治】通鼻窍。

【用法用量】葫芦子捣碎置瓶中，加 150 毫升醇酒浸泡 7 日。去渣后，少少纳入鼻中。每日 2～4 次。

（6）老干丝瓜末

【组成】老干丝瓜 2 克。

【功能主治】化瘀解毒。

【用法用量】将老干丝瓜干烧灰存性为末。每次服 15 克，每日早晨用开水冲服。

虚证

（1）辛荑花煲鸡蛋

【组成】辛荑花 10～20 克，鸡蛋 2 只。

【功能主治】解毒，通鼻窍，滋阴。

【用法用量】用辛荑花、鸡蛋加水适量同煮，蛋熟后去壳再煮片刻。饮汤吃蛋。

（2）大蓟根鸡蛋

【组成】鲜大蓟根 60 克，鸡蛋 3 只。

【功能主治】润肺解毒，育阴止血。

【用法用量】上 2 味同煮至蛋熟即成。每日 1 次，连服 1 周。

（七）耳鸣耳聋的食疗

耳既是人的听觉器官，又是平衡器官。耳聋和耳鸣是耳科疾病的常见症状，可以由许多种疾病引起。耳聋即听觉功能障碍。根据病变发生部位的不同，分成感音性聋、传导性聋和两者混合的混合性聋。比如外耳道、中耳畸形，严重的中耳炎鼓膜穿孔等引起传导性聋；内耳发育不良引起感音性聋；化脓性中耳炎导致内耳炎症破坏感音细胞，则可能引起混合性聋等等。根据程度，又分为全聋和尚存一些听力的重听。婴幼儿时期就发生的全聋或严重的重听，因为不能学习语言，会导致聋哑。内耳发生的病变有的可以侵犯前庭，使平衡功能失常，所以在耳鸣耳聋的同时，伴有较严重的眩晕，如迷路炎、内耳药物中毒等。

中医常常把耳聋与耳鸣并列，认为它们的病因病机基本相同。耳鸣、耳聋可以分成虚和实两类。实证的耳鸣耳聋多数表现为暴鸣、暴聋，也就是说是突然发作的耳鸣耳聋。它们常由实邪所引起，比如由风热、肝火、痰火上升，壅闭耳窍所致，治疗时分别要用疏风、清热、平肝、化痰、泻火等法邪的方法。虚证的耳鸣耳聋大多数表现为逐渐加重，常属于慢性病，是身体虚弱的一个症状表现。因为肾开窍于耳，虚性耳鸣耳聋多由于肾精肾气亏损，髓海失却濡养引起，所以还伴有腰膝酸软、小便清长、大便时溏、男子阳痿等其他肾虚的症状，中医常用补肾填精等办法调补。在用药的同时，加强平素的饮食调养，能得到很好的协同作用。实证耳鸣耳聋和虚证耳鸣耳聋的症状特点各不相同。

实证：耳鸣耳聋突然发生，或突然加重，伴有憋气作胀感，或者有的伴有发热恶寒，有的伴咳嗽痰多，胸闷，有的伴面红目赤，口苦咽干舌质红，苔薄腻或黄腻，脉弦数或滑数。

虚证：耳鸣如蝉声不断，听力逐渐下降，伴头晕目眩，腰膝酸软，食欲不振，精神萎靡，虚烦失眠，夜间或劳累后耳鸣加重，舌苔薄，舌质淡或淡红少苔，脉细软。

辩证食疗：

实证

（1）天麻炖猪脑

【组成】天麻 10 克，猪脑 1 只。

【功能主治】平肝阳开窍，通血脉。适用于肝阳上升的耳鸣、耳聋。

【用法用量】将猪脑洗净，切成小块，与天麻同置瓦盅内；加适量凉开水，放入锅内隔水炖熟。每日或隔日 1 次内服，3～4 次为 1 疗程。

（2）石菖蒲猪肾粥

【组成】石菖蒲 30 克，猪肾 1 只，葱白 30 克，粳米 60 克。

【功能主治】祛痰浊，通耳窍。适用于痰湿阻滞、清阳不升的耳鸣。

【用法用量】猪肾整理好洗净。先煎石菖蒲取汁去渣，加入其他 3 味煮粥。空腹食。

虚证

（1）猪肉煮黑豆

【组成】猪肉 500 克，黑豆 50 克。

【功能主治】健脾益肾。

【用法用量】两药同煮，至烂熟。任意服之，可常服。

（2）枸杞羊肾粥

【组成】枸杞叶 250 克，羊肾 1 对，羊肉 60 克，粳米 60～100 克，葱白 2 茎。

【功能主治】益肾填精。适用于肾虚耳聋耳鸣。

【用法用量】先煮枸杞叶，取汁去渣，与羊肾、羊肉、粳米、葱白同煮，加食盐适量。1 日 1～2 次。

（3）磁石粥

【组成】磁石 60 克，猪肾 1 只，粳米 60 克。

【功能主治】养肾益阴，填髓海。

【用法用量】磁石打碎，入砂锅加水煎 1 小时，去渣。入猪腰、粳米，煮粥待食。每日晚上温热服。

（4）苁蓉炖羊肾

【组成】肉苁蓉 30 克，羊肾 1 对，胡椒、味精、盐等调味品适量。

【功能主治】补肾益精血，填髓海。

【用法用量】将肉苁蓉及羊肾（剖洗切细后）放入砂锅内，加水适量，文火炖熟，加入调味即可。当菜肴食用。

（5）柚子肉炖鸡

【组成】柚子 1 个（最好隔年越冬者），雄鸡 1 只（约 500 克）。

【功能主治】补肾填精。

【用法用量】雄鸡去毛去内脏，洗净。柚子去皮留肉。柚肉放鸡肚内，加清水适量，隔水炖熟。饮汤吃鸡，每 2 周 1 次。

（八）鼻出血的食疗

鼻出血又称鼻衄，是一种常见的症状。各种年龄的人都会发生鼻出血。轻的鼻涕中带血，严重的出血不止，甚至可以因为出血量太多引起失血性休克；反复出血还会造成贫血。

引起鼻出血的原因很多，有鼻腔本身的原因，也可以是全身性疾病的一个症状表现。鼻中隔前下部分血管很丰富，而且很表浅，粘膜又比较薄，与下面的骨和软骨紧密贴着，外伤时没有缓冲的余地，所以发生外伤的时候，很容易出血。比如挖鼻过重，鼻腔异物碰伤，鼻腔手术时的碰伤，鼻外伤，甚至有时候强烈的喷嚏，用力地擤鼻等，都会碰破血管，发生鼻衄。鼻腔内的某些病变，比如炎症、肿瘤等也会引起鼻出血。这些都是鼻腔局部的原因。容易引起鼻出血的全身性原因有血小板减少、血液病等等使凝血功能发生障碍的疾病。这些病人的血管稍有破损，就会出血不止。中老年人的动脉趋于硬化，血管脆性增加，比年青人更容易出血；特别是血压较高的人，一旦出血更不容易止住。某些急性传染病的高热期，血管发生中毒性的损伤，渗出性、脆性都增加，鼻粘膜充血肿胀比较严重，很容易鼻出血。另外，营养不良，维生素缺乏，导致血管缺少营养，也容易鼻出血。

中医认为，“脾”有统血，“气”有摄血的功能，脾和气的功能发挥正常，血液就能够在血管内正常地流动，而不流到脉外来。如果脾、气虚弱，就容易出血。另一个导致出血的重要原因是血热。不论是虚热还是实热，亢盛到一定程度都会逼血妄行，使血流到血管外而出血。因此，鼻衄的病因也不外乎是脾气虚和血热。中医治疗鼻衄主要从健脾益气摄血和清热凉血止血两方面着手。比如全身性营养不良，维生素缺少，凝血功能障碍和一些不明原因经常容易鼻出血又伴有气虚症状的人，可以用健脾益气摄血法治疗。传染病高热鼻出血属于热邪侵犯血分，高血压病人的鼻出血往往由于肾阴不足，肝火亢盛，以及其它鼻出血伴有热象症状的，治疗就从清热凉血止血入手。

鼻出血的时候，应该先用外治等方法止住出血，再依据脾气虚还是血热，辨证施治。食疗也一样，先辨证，后选方。

鼻衄的分型症状如下：

脾气不足型：鼻出血色淡红，量时多时少，面色不华，胃纳不佳，神疲肢软，舌淡苔薄，脉细软无力。

血热型：鼻出血色鲜红或深红，量较多，鼻干口燥，大便干，小便黄，舌质红苔黄，脉数洪，或者伴高热，面红目赤等。辨证食疗：

脾气不足型

（1）韭菜汁

【组成】韭菜 500 克。

【功能主治】温脾暖胃，和中止血。适用于鼻出血伴脾胃不足、虚寒者。

【用法用量】韭菜洗净，绞汁。夏天冷服，冬天温服。

（2）猪蹄黑枣汤

【组成】猪蹄膀 1 只，黑枣 500 克，白糖 250 克。

【功能主治】健脾益气，养胃止衄。

【用法用量】猪蹄洗净，入黑枣同煮，加糖。分数天食完，连服 2～3 只猪蹄。

血热型

（1）荠菜蜜枣饮

【组成】鲜荠菜 90 克，蜜枣 5～6 枚。

【功能主治】清热凉血止血。

【用法用量】鲜荠菜洗净，加入蜜枣，加水 1500 毫升，文火煎至 500 毫升。去渣饮汤。

（2）鲜藕汁

【组成】鲜藕 500 克。

【功能主治】清热凉血止血。

【用法用量】鲜藕洗净，绞汁 200 毫升，顿服。

（3）黄花菜饮

【组成】黄花菜 60 克。

【功能主治】凉血止血。

【用法用量】黄花菜洗净，加水煎服。1 日 2 次。

（4）蕹菜冰糖水

【组成】蕹菜 500 克，冰糖适量。

【功能主治】清热凉血止血。

【用法用量】蕹菜洗净，捣汁 200 毫升，加入冰糖，炖温饮服。1 日 2 次。

（5）荠菜花鲜藕汤

【组成】荠菜带花 60 克，藕 100 克。

【功能主治】凉血止血。

【用法用量】荠菜带花藕洗净，同煮。喝汤吃藕，1 日 2 次。

（6）白茅花冬瓜火腿汤

【组成】白茅花 25 克，白茅根嫩尖 30 克，老冬瓜 100 克，熟火腿肉 50 克，清鸡汤 1000 克（或清猪肉汤），盐、葱、姜、味精等调味品适量。

【功能主治】清热止血。

【用法用量】白茅花、根洗净切段，装入纱布袋，扎袋口。冬瓜去皮瓤，切片。火腿切丝。锅内入清水，放入纱布煮成浓汁，清汤入冬瓜烧熟，将浓汁烧开，放入火腿丝入调料。佐餐。

（九）慢性咽炎的食疗

慢性咽炎虽然是一种局限于咽部的慢性疾病，不伴有严重明显的全身症状，但是患者长期咽部干痛，不适，有异物感，经常要“吭”、“喀”清嗓作声，重的还容易引起恶心呕吐，对生活、工作带来诸多不利。加之病程很长，不容易痊愈，是一种颇令人烦恼不便的疾病。

慢性咽炎常常因感冒等急性咽部炎症未彻底治愈而生成。有的人长期抽烟、喝酒，长期接触粉尘、有害气体等刺激了咽部粘膜，也会得慢性咽炎。另外咽部的手术、放疗损伤咽粘膜，也会出现慢性咽炎症状。中医认为慢性咽炎是因为肺和肾阴虚，虚火上炎所造成的，称为“虚火喉痹”。治疗主要用补阴、生津、清虚热的办法。因为病程长，服药时间要很长，所以用一些针对病因病机的食疗方对本病的治疗更有利，更合适。

食疗方：

（1）青果茶

【组成】藏青果 6 枚。

【功能主治】清热生津，利咽解毒。

【用法用量】藏青果洗净捣碎，白开水泡服。1 日 2～3 次。

（2）荸荠汁

【组成】生荸荠适量。

【功能主治】养阴生津，利咽。

【用法用量】荸荠洗净切碎，用纱布绞取汁。不定量服用。

（3）沙参玉竹糖水

【组成】沙参 15 克，玉竹 20 克，白糖 30 克。

【功能主治】润肺生津，养阴利咽。

【用法用量】水煎沙参、玉竹，去渣，加入白糖频饮。每日 1～2 次。

（4）胖大海橄榄茶

【组成】胖大海 3 枚，橄榄、绿茶各 6 克，蜂蜜 1 匙。

【功能主治】养阴生津，利咽喉。

【用法用量】橄榄打碎，放水煎沸片刻。然后冲泡绿茶、胖大海，闷盖片刻，调入蜂蜜，徐徐饮汁。

（5）甘桔饮

【组成】桔梗 6 克，生甘草 3 克。

【功能主治】清肺生津，利咽。

【用法用量】桔梗、甘草碎为粗末，共置杯中，以沸水浸泡，温浸片刻。代茶频饮，每日 2 次。

八、口腔科病症的食疗

（一）概说

众所周知，口腔是人体重要的组织器官之一，是人体与外界相连的孔窍，为摄纳饮食的门户。人体赖以生存的营养物质全部是经过口，并且在口腔内对饮食物通过咀嚼运动先进行粗加工后，再进入到胃肠道被进一步消化和吸收的。同时口腔又参与了人体的种种机能活动，具有语言、发音、咀嚼、吞咽、辨味，有时还可替代鼻腔保持呼吸等一系列重要功能。尤其是口腔位居面部，直接影响着人的面部美容。完整的口唇，整齐洁白的牙齿，伸缩自如灵巧的舌体，可使唇颊丰满，肌肉张力协调，面部表情生动、自然，给人带来自信心。若牙齿缺损，唇颊塌陷，脸部肌肉不协调，人即显得苍老。由此可见口腔的保健卫生对于保持人体身心健康有着积极重要的意义。

1.生理特点

口腔位于消化道的上端，为一不规则的六面体空腔。前方是上下口唇，两们为颊部，上方有硬腭和软腭，下方是舌和口底，后方是舌腭弓与咽喉相连。其间包括了牙齿和牙周组织，上下颌骨和各部粘膜，肌肉和腺体组织。了解和熟悉这些组织器官的形态和功能，有助于更好地防止口腔疾病的产生。

（1）口唇：位于口腔之外口，分上唇和下唇。唇的外部为皮肤，内部为粘膜，中为肌性组织，内含丰富的血管。正常的口唇颜色为粉红色，唇质柔细、润泽。口唇主要参与言语、发音、饮食等运动。

（2）牙齿：人的一生共有两副牙齿，即乳牙和恒牙。恒牙一共有 32 颗，一直伴随人的大部人生，至花甲之年后开始逐渐脱落。牙齿的功能主要是咀嚼食物。当食物送进口腔后，通过牙齿的切断、撕裂、磨碎等一系列组合运动，对食物进行粗步加工，为食物进入胃肠道更好地消化吸收营养物资打下良好的基础。

（3）牙龈：牙龈是覆盖在牙槽骨边缘区和包围牙颈部的一部分口腔粘膜组织。牙龈呈粉红色，与牙齿紧贴处有明显的弧行分界线，它能承受缓冲和适应牙齿的咀嚼运动所带来的摩擦和压力。

（4）舌：舌由肌肉组成，是口腔的主要器官之一，亦是人体唯一能外露的器官。舌分舌体和舌根两部分，两者以人字沟为界线，前 2/3 为舌体，后 1/3 为舌根，舌上面称舌面（又称舌背），舌下面称舌底（又称舌腹），舌表面有粘膜层，薄而透明。粘膜上有三种舌乳头，即丝状乳头、菌状乳头和轮廓乳头，后两种乳头内含有味蕾，主要感受味觉。正常的舌象应是淡红色，薄白苔。舌体柔软，运动灵活自如，颜色淡红而鲜活，胖瘦适中，舌苔色白，颗粒均匀，薄薄地铺于舌面，不粘不腻。现代医学认为，舌的上皮细胞代谢异常活跃，神经分布丰富，血液供应充足，血管表浅，因此舌具有高度的敏感性，人体内部脏器极轻微的异常变化就能迅速在舌上反映出来，故有“舌为人身之镜”之说。中医诊病通过观察舌象来推测体内五脏六腑、阴阳气血变化有其一定的道理。运动灵活、感觉敏锐的舌，主要有调节语言、搅拌食物、辨别味觉及推送食物、吞咽等功能。除此之外尚有颊、腭、软骨、涎腺等口腔组成部分。由此可见口腔的各个组成部分以其特殊的形态结构而各具其独特功能，并共同协调形成了口腔特有的司吮吸、行咀嚼、辨五味、助消化、行吞咽、发语音、调呼吸、丽面容等生理功能。诚如古代中医在《太平圣惠方》中所言：“夫口者，为脏腑之门户，呼吸之机关，纳滋味以充肠胃，

通津液以润经脉。”又因口腔位于人体上部，是全身经络的交会处，故曰“诸经皆会于口”。通过经络将口腔与全身五脏六腑相连，一旦口腔某个组织发生病变，即可连锁引起人体一系列病变。反之如若脏腑有病，亦可通过经络反馈于口，导致口腔病变。

2.病理特点

口腔为人体的一部分，引起口腔疾病的病因亦不外乎外因六淫、内伤七情及不内外因三大类。这些病因既可直接作用于口腔，亦可在一定条件下导致脏腑病变，进而通过经络的络属关系影响口腔而致病。其病理特点为：

（1）口为门户，邪从口入：外邪六淫风、寒、暑、湿、燥、火，在其侵犯人体致病时的主要途径之一，便是口腔。当口腔这个人身之门户的守卫防御功能下降时，便可导致机体或口腔本身一系列的病变。在六淫致病中，火邪是最常见的口腔致病因素之一。此乃因火为阳邪，其性炎上，燔灼升腾，故其病证多表现在人体的上部，如头部、面部，口腔位于面部，当然所害难免。又因口腔具有咀嚼、吞咽、发音、消化等功能，均需唾液为滋润相助。唾液乃是人身之津液，而火邪患病，最易消灼津液，而使人体阴液耗伤。由于津液被灼，不能上承滋润口腔，以致于口舌生燥，口唇干裂。又因火邪极易生风动血，迫血外溢于脉络之外，故而常见于口腔患部充血或出血。如临床上多见的齿龈出血、舌衄等症。当火毒之邪侵入到血分之后，又可积聚于局部，腐蚀血肉而发为痈肿疮疡，如牙龈痈肿、口腔粘膜溃疡等病证。

六淫之一的燥邪，亦是口腔疾病中较常见的致病因素。燥为秋季的主气，俗称为“秋燥”。燥邪致病的特点为干涩，易伤津液，其侵犯人体的途径多为口鼻。口腔内的津液被燥邪所伤，以致唇、齿、舌等失去滋润而出现皲裂、干燥、脱屑、脱皮等一系列干燥症状。如若风邪为患，其特点是善行而数变，具有升发、向上、向外的特性。口腔被风邪侵袭后，局部可有肿胀、发痒等症。如口唇部的血管神经性水肿，临床上常表现为发病突然，口唇在数分钟内即可发热、肿胀，有时肿胀可呈游走性，继而迅速发展为水肿等具有风邪致病的典型特点。至于寒邪与湿邪，常常与风邪挟杂一起侵犯口腔，如风寒牙痛，常表现为起病急骤，其疼痛为抽掣状，得冷痛甚，遇温则疼缓。风湿之邪侵犯口腔，浸渍肌膜，常使口腔粘膜发生糜烂、水肿，甚则起脓疱、渗出液体等症状，如疱疹性口腔炎等。

由此可见，外界六淫致病于口腔，较常见到的为火、燥、风三种邪气，其次为湿、寒二邪。六邪之中，它们既可单独致病，又可以互相夹杂两、三种邪气同时作用于人体而引起日腔病变，并且在病变过程中，各种邪气之间又可以相互转化，而使症情迁延和复杂。如此等等，均需临诊时细细分辨，方能对症下药，药到病除。

（2）口腔病损特征：口腔局部病损表现与机体整体生理功能和病理变化有密切关系。口腔局部病损可直接从其形态、大小、颜色、质地、发生发展过程以及病损发生部位，了解与哪些脏腑经络有关，从而了解到疾病发生发展的过程。这对于诊治和预防口腔疾病是重要的。口腔局部病损主要有以下几种：

①斑：为皮肤或粘膜局部颜色的明显改变。既不高凸，也不凹陷，多呈圆形、椭圆形或线型，其颜色有白、红、紫、黑之别。红斑压之褪色的多属血分有热，压之不褪色的多为血瘀，红而带紫色为热毒炽盛；白斑多因阳气不足或气滞血瘀所致；黑斑多由肾亏所由。口腔疾病中如口腔粘膜白斑、多

形性红斑、复发性口疮、急性感染性口炎等病，均有不同程度的斑块病损。

②疱疹：为皮肤或粘膜内局限性半球状腔隙隆起。腔内含有液体，水疱内含浆液，呈透明黄白色，血疱内含血性液体，脓疱内含脓汁，呈浑浊黄色。粘膜之疱壁较薄容易破裂，破后形成糜烂。多因湿热毒邪所致，常见的病证有疱疹性口炎、疱性多型红斑等。

③糜烂：为皮肤或粘膜浅表性破损。由于疱疹血疹破损，露出潮湿的鲜红创面，即为糜烂。愈后一般不留疤痕。多属湿热所致，如口癣、口糜等病证。

④溃疡：为粘膜或皮肤表面局限性组织缺损凹陷。较糜烂为深，多为热毒积聚。皮肉腐烂成窟状，肉色红嫩为气血充盈，肉色紫暗为血瘀，肉色淡白为气血不足，溃疡日久不愈者为脾虚血虚。常见的口腔病证有复发性口疮、多种感染性口炎、过敏性口炎、坏死性龈口炎等。

⑤皲裂：为皮肤粘膜上线形裂缝。多由血虚风燥、血热、血瘀所致，如唇风、唇炎、口角炎、裂纹舌等口腔病证。

⑥萎缩：主要指肌肤粘膜发生病理性萎缩。上皮变薄，组织体积缩小，多因气血不足，心脾两虚，肝肾阴亏等脏腑功能不足，气血化源不足，而致肌肤粘膜失于濡养。病程多呈缓慢过程。临床上多见舌炎、剥脱性龈炎、镜面舌等口疾。

⑦假膜：粘膜发生病变后生出白色膜样物，称之为假膜。其颜色、薄厚、大小可不同，此与疾病程度、病损性质有关。多由湿邪脾虚所致，如常见的鹅口疮等病证。

3.保健重点及措施

口腔保健是维护和提高口腔健康水平及防治口腔疾病的重要措施。又因口腔为人体呼吸、消化道的门户，亦是外邪侵入人体的主要途径之一，因此保持口腔清洁、卫生、健康，不仅可以预防口腔疾病，同时对于防止呼吸道及消化道并发症的发生亦有着重要作用，诚如《直指方》所言：“百物养生，莫先口齿”。

（1）小儿口腔保健：儿童正当身体发育之极盛时期，需要有良好的口腔环境，正常的口齿功能，才能将营养物质输送体内，以保证身体的健康发育。因此口腔保健必须从婴幼儿时期就加以注意。

①婴儿口腔保健：婴儿初生时，往往口腔中留有秽液（羊水等物），若不及时处理，容易引起各种口腔疾患。故而当婴儿出生后，在啼声未出之前，即需用消毒棉花或纱布裹指揩净口中污秽之物，以免吸入或吞入引起新生儿呼吸道或消化道的并发症。再用黄连素 0.5 克加水少许隔水蒸，将药汁少许滴儿口中用温开水送服，或用金银花、黄连、野菊花、生甘草各 3 克煎汁以少量给吮吸，以泻胎毒，并可避免一些口腔疾病的发生。

②小儿出牙时，由于牙龈发痒，口水增多，部分幼儿会出现发热、牙龈红肿疼痛等症状，应酌情用清热解毒药液如黄连、银花、甘草液漱洗，或用软布轻轻擦拭口腔。在喂奶前应先将奶头擦洗干净以保持口腔清洁。由于小儿口腔粘膜非常娇嫩，易弄破感染，故家长在给小儿用小匙喂食时应耐心慢慢、轻轻地喂，切勿用手指将食物向口内硬塞。临睡前不要吃食物、喂奶等，以免口疾的发生。

③养成良好正确的口腔卫生习惯。当小儿 3 岁时，乳牙已出生于口腔之内，此时家长应慢慢地教小儿如何使用牙刷及正确的刷牙方法，使孩子从小

养成漱口、刷牙等保持口腔卫生的良好习惯。

（2）成人口腔保健

①常漱口：漱口是口腔保健的基本措施，它能清除口中浊气糟粕，清洁口齿，保护牙齿健康。一般提倡在饭后、临睡前必须漱口，在吃甜食之后应及时漱口。

②勤刷牙：刷牙是清洁口腔、保护牙齿的最好方法，不仅能清除口腔内的污物，包括食物残渣与部分牙菌斑，而且还起到按摩牙龈的作用，增强口齿的抗病能力。

③叩齿：叩齿是中医养生、牙齿保健的一种有效措施。现代科学认为，叩齿能兴奋牙体和牙周组织的神经、血管和细胞，促进牙体和牙周组织的血液循环，增强其抗病能力。具体方法是：先心静神聚，口轻闭，然后上下牙齿相互轻叩 30 次左右。所有的牙齿都要叩接，用力不可太猛，要防止咬舌。一般每早晚各 1 次，其叩齿的力度视各人耐受为度。

④运舌：运舌又称搅海。其具体方法为：用舌头在口腔里，牙齿外，左右上下来回运转 30 次以上，等到唾液增多时鼓漱 10 余下，分一口或几口咽下。现代医学认为，唾液为人体的一部分，有消化、杀菌、湿润和清洁口腔、保护粘膜作用，对维护口腔及机体的健康非常重要。因此运舌对于防止老年性口腔粘膜、舌体萎缩有一定效果，并能防止口臭，还能刺激涎腺分泌增加，滋润胃肠，有助于脾胃功能。

⑤牙龈按摩：按摩牙龈不仅能保持牙齿清洁，少患牙病，而且可排除龈沟内的分泌物，能改善局部气血循环和舒筋活络，使牙龈上皮坚韧，提高牙周组织对外界损伤的抵抗能力。具体方法为：晨起或睡前及刷牙后，洗净手，用手指和食指分别放在牙齿的唇舌侧龈上，上下前后按压揉搓，稍用力按摩，并徐徐由牙龈方向向龈缘方向移动。每次 2～3 分钟即可。

⑥合理饮食：口腔是饮食的门户，饮食不当，亦会导致口腔疾病，故合理的饮食对预防口腔疾病非常重要。首先要求食物进入口腔后，要充分咀嚼，这样能刺激唾液的分泌，冲刷污物，发挥按摩作用，使牙周组织强健。平时的饮食要求适量，多食清淡富于营养之品，多吃水果或开水，少食辛辣香燥、煎炒炙博等热性食物。食品冷热温度宜适中，不要食得太烫，以免损伤口腔粘膜。当口腔有疾患时，可以根据病情分别选择软食、半流质或流质饮食。如当口腔粘膜糜烂红肿疼痛时，宜服清凉无渣甘淡的流质饮食，如绿豆粥等。勿食过咸、过热及生硬之品。平时尤须戒抽烟忌喝酒，这是预防口腔癌前损害的有效措施之一。

（二）牙痛的食疗

牙痛是多种口腔疾病常见的症状之一，轻者一般不影响人的正常生活，严重者则可导致患者的牙齿松浮，不能咀嚼。更有甚者可见局部面颊肿胀，影响语言功能，其疼痛连及目、耳及脑，使人感到痛苦万状，故在民间中有“牙痛小毛病，痛起来要人命”之说。

牙痛可由多种因素所致，其中龋齿是牙痛的主要病因，其他如牙龈炎、牙龈脓肿、牙疗、牙外伤等牙周病变亦可引起牙痛；部分体内脏腑病变，亦可通过经络的络属关系而导致牙痛。中医常将牙痛的病因责之为风、火、寒等因素。当人体感受到风寒外淫邪气侵袭时，口齿为其门户，首当其冲，遭受其害，邪气留聚牙体不散，以致气血滞留，瘀阻脉络，不通则痛；或因平时饮食失节，嗜食煎炒炙煿、辛辣之品，以至胃气壅盛，积久生热化火，胃火炽盛，循经脉之行上犯于口，伤及牙体，以至牙痛不止；又有部分年老体弱者，或是先天禀赋不足，体质素虚，或是大病、久病之后失于调养，以致肾阴亏虚，阴不制阳，而使虚火上炎，灼伤牙体，骨髓空虚，牙失所养，故而牙齿松浮而绵痛不止。临床上治疗牙痛的方法很多，食疗亦是其中不可忽视的一个重要方面。饮食疗法应遵循“热者寒之，寒者热之”的原则，首先应控制饮食的温度，不宜太烫或过冷，以免诱发或加重龋齿疼痛；其次饮食宜松软而易消化，必要时可服流质，伴有牙龈红肿及颜面肿胀者，不宜食用鱼、虾等发散动风的食品，以免加重病情。每次饮食后均应立即漱口刷牙，以保持口腔清洁卫生，有助于控制病情。

辨证分型：

风热牙痛型：牙齿疼痛，遇热加重，得冷减轻，牙龈红肿疼痛，严重者肿胀可延及颊面。起病较急，可伴见发热、头痛、口干渴等症状，舌质红，苔薄白或微黄，脉浮数。宜食疏风清热、消肿止痛及清淡易消化的食品。

胃火牙痛型：牙齿疼痛剧烈，牙龈红肿，出脓渗血，甚则肿胀连及腮颊，开口困难。全身症见头痛，口渴引饮，口中臭秽，胃脘灼热或疼痛，小便短赤，大便秘结，舌苔黄厚，脉象洪数。宜食清热泻火、消肿止痛、清淡易消化食品。

风寒牙痛型：牙痛呈抽掣状，得冷则痛增，遇热则痛减，牙痛常连及半侧头部疼痛。同时全身有恶风冷，小便清长，大便溏薄，舌苔薄白而滑，脉浮紧。宜食驱风散寒、温经止痛、容易消化食物。

阴虚牙痛型：牙齿隐隐作痛或微痛，牙龈微红、微肿，齿根裸露，牙齿稀疏、浮动，咀嚼无力。全身症见头晕目眩，耳鸣，颧红，腰，口渴不欲饮，舌质红嫩或无苔，脉细数。宜食滋阴益肾、固齿止痛食物。

辨证食疗：

风热牙痛型

（1）升麻饮

【组成】升麻 10 克，薄荷 6 克。

【功能主治】疏风清热，消肿止痛。用于风热上攻之牙痛。

【用法用量】将升麻、薄荷洗净切碎，加水煎煮。滤去渣后，代茶频频饮服。

（2）朝阳花炒蟹蛋

【组成】朝阳花盘（即向日葵盘）1 个，鸡蛋 400 克，螃蟹 500 克，姜

葱汁 25 克，猪油、盐、味精、胡椒粉、料酒、香油、鸡油、葱适量。

【功能主治】清热散血。用于头昏目赤咽痛、牙痛。

【用法用量】先将朝阳花瓣洗净，切成粒，花盘洗净，下入锅内加清水煎煮成汁液，去花盘留汁液待用。将螃蟹背朝下平放在砧板上，用刀尖在肚厣处轻轻切一刀，不要把蟹切断。然后把蟹翻过来，揭下蟹盖，取出污物（如果是雌蟹取出蟹黄），剁掉前两节蟹爪，把带蟹螯的两块用刀把螯拍裂。取 25 克葱洗净切成粒。接着把鸡蛋打入碗内下盐、味精、胡椒粉、香油（少许）、葱粒、用筷子打散。待锅烧热，下入猪油（约 750 克），放入蟹过油，待蟹滑到 5 成熟时倒入漏勺沥油。锅接着烧热，下入猪油，放蟹，用葱姜汁炝锅，煸炒片刻。下入花盘的汁液、盐、味精、胡椒粉，盖好盖，用小火烤之。待锅内的汤干蟹熟，再往锅里加入猪油 100 克与朝阳花瓣，上大火，将鸡蛋徐徐倒入锅内，边倒边用手勺推动。待鸡蛋完全炒熟，淋点香油即可。

（3）牛蒡饮

【组成】牛蒡根 250 克。

【功能主治】疏风散热，解毒消肿。适用于齿龈红肿疼痛、牙痛、牙龈痈等风热牙痛。

【用法用量】牛蒡根和水一起煎煮，然后滤渣。煎汁代茶饮。

（4）苦瓜泥

【组成】生苦瓜 1 条。

【功能主治】清热解毒，对风热牙痛有一定疗效。

【用法用量】将生苦爪捣烂如泥，加糖捣匀。2 小时后将水滤出，1 次冷服。

（5）胖大海冰糖茶

【组成】胖大海、冰糖适量。

【功能主治】清热，解毒，润肺。适用于咽喉干燥疼痛、牙龈肿痛、急性扁桃体炎等病。

【用法用量】用胖大海 4～6 枚，洗净放入碗内，加冰糖适量调味，冲入沸水，加盖焗半小时左右，慢慢饮用。隔 4 小时可再泡一次，每天 2 次。一般 2～3 天即显效。

（6）无患子根猪骨汤

【组成】无患子根 30 克，猪骨 200 克。

【功能主治】清热，泻火，解毒。适用于风火牙痛、牙龈肿痛等症。

【用法用量】用无患子根、猪骨（以猪脊骨为佳）、清水 3 碗煎至 1 碗，加食盐少许调味饮用。

（7）臭草绿豆糖水

【组成】鲜臭草 30 克，绿豆 30～50 克，红糖适量。

【功能主治】清热解毒，清暑凉血。适用于牙痛等疾。

【用法用量】用鲜臭草、绿豆、清水 5 碗煎成 2 碗，加红糖适量，再煎片刻，去掉臭草即可饮服。

（8）山栀根煲瘦猪肉

【组成】山栀根 15～20 克，猪瘦肉 60 克。

【功能主治】清热泻火，活血止痛。适用于牙痛、牙痛。

【用法用量】用山栀根、猪瘦肉加清水适量煲汤，调味后饮汤吃肉。每日 1 次，连服 3～4 次。

（9）入地金牛煲鸡蛋

【组成】入地金牛根 15 克，鸡蛋 1 只。

【功能主治】祛风通络，消肿止痛。适用于牙痛等症。

【用法用量】用入地金牛根、鸡蛋加清水 2 碗同煮。蛋熟后去壳再煮片刻，煮成 1 碗，饮汤食鸡蛋。

（10）天香炉堡猪瘦肉

【组成】天香炉 30 克，猪瘦肉 100 克。

【功能主治】祛风化湿，活血止痛。适用于风火牙痛等症。

【用法用量】用天香炉、猪瘦肉加清水适量堡汤，用食盐少许调味。饮汤食瘦猪肉。

胃火牙痛型

（1）凉粉草粉葛汤

【组成】凉粉草 60 克，粉葛 120 克，白砂糖适量。

【功能主治】清热，散风，止痛。

【用法用量】将前 2 料以清水 6 碗煎至 1 碗，去渣加入白糖。

【按】凉粉草甘淡而寒，入胃经，清热解毒，解脏腑热毒；粉葛甘辛而平，入胃经，清热，散邪火；白砂糖甘寒，助脾，生津。三者相合，有治疗胃火牙痛之功效。

（2）蒲公英粥

【组成】蒲公英 30 克（或鲜品 60 克），粳米 100 克，调料适量。

【功能主治】清热解毒。

【用法用量】蒲公英水煎，留汁加米煮粥，放入调料后饮服。

【按】蒲公英苦甘寒，凉血，消痈散结；粳米甘平益胃。本方适用于胃火上蒸之牙痛、牙龈肿痛溢脓等症。

（3）两花茶

【组成】金银花 30 克，野菊花 30 克，白糖适量。

【功能主治】清热解毒。

【用法用量】将金银花、野菊花混合，加入水煮沸 5 分钟，或用沸水冲泡，加入白糖代茶饮。

【按】金银花甘寒，入胃经，散风，清热解毒；野菊花苦辛凉，清热解毒，消肿；白糖甘寒，生津润燥。适用于胃脘积热化火，热毒炽盛之牙龈红肿疼痛、溢脓，甚则肿连腮颊、牙关开合不利之症。

（4）炒马齿苋

【组成】马齿苋（鲜品）250 克。

【功能主治】清热解毒，散血消肿。

【用法用量】马齿苋切段，武火炒，加入调料后作为佐食菜肴。

【按】马齿苋酸寒，入胃经，凉血，清热解毒消痈。对于胃火上蒸之牙龈宣肿、牙痛、牙痛等症有消肿解毒之功。

（5）豆腐石膏汤

【组成】生石膏 50 克，豆腐 200 克。

【功能主治】清肺热，降胃火，解毒，润燥。

【用法用量】生石膏、豆腐加清水适量煲汤，煲 2 小时以上。然亏用食盐少许调味，饮汤（豆腐可吃可不吃）。

（6）柳根煲猪瘦肉

【组成】柳根 30 克，猪瘦肉 100 克。

【功能主治】祛风清热，滋阴润燥，消肿止痛。适用于胃热风火牙痛、睡眠不足虚火牙痛、牙龈炎等疾患。

【用法用量】用柳根、猪瘦肉加清水适量堡汤，以食盐少许调味。饮汤食猪瘦肉。

（7）西瓜嫩皮饮

【组成】西瓜嫩皮适量。

【功能主治】清热生津。适用于胃火内炽引起的牙痛等症。

【用法用量】西瓜嫩皮不拘多少，煎水饮用。

（8）蚌或珍珠母粥

【组成】蚌或珍珠母 120 克，粳米 50 克。

【功能主治】清热解毒，止渴除烦。

【用法用量】先用水 2000 毫升煮蚌或珍珠母取汁，再用汁煮米做粥。可作早餐食之。食时亦可加少许盐。

风寒牙痛型

（1）花椒粥

【组成】花椒 5 克，粳米适量。

【功能主治】温中，散寒，止痛。

【用法用量】花椒水煎，留汁加入粳米煮粥。空腹趁热服用。

【按】花椒辛温散寒，有局部麻醉作用，故能止牙齿疼痛；粳米甘平益胃。

（2）荜菝粥

【组成】荜菝 3 克，胡椒 3 克，粳米 50 克。

【功能主治】温中，散寒，止痛。

【用法用量】先将荜菝、胡椒研为极细末。然后先用粳米煮粥，待米熟后调入以上 2 药，再煮至粥稠。趁热服用。

【按】荜菝辛热，功能温中散寒，局部应用可止牙痛；胡椒辛温，温中调味；粳米甘平养胃。

（3）白芷粥

【组成】白芷 10 克，粳米 50 克。

【功能主治】散风，解表，止痛。适用于寒凝牙痛、恶风怕冷、牙痛牵连半侧头痛。

【用法用量】将白芷研成极细末。粳米煮熟后调入白芷末，再煮至粥稠。趁热服用。

（4）生姜粥

【组成】生姜 10 克，粳米 50 克。

【功能主治】辛温散寒。

【用法用量】先用粳米煮粥，粥熟后加入姜片，再略煮片刻。空腹趁热食之。

【按】生姜散寒解表，粳米甘平益胃。煮粥趁热食用，助阳发汗，驱风散寒，风寒既减，牙痛则减。

（5）鸭蛋煮韭菜

【组成】咸鸭蛋 2 只，韭菜 90 克，食盐 9 克。

【功能主治】温经散寒，养阴止痛。适用于寒性牙痛。

【用法用量】将上述诸品放砂锅内加水同煮。空腹服，每日 1 次。

阴虚牙痛型

（1）皮蛋叉烧粥

【组成】皮蛋 2 只，叉烧 100 克，粳米 100 克。

【功能主治】滋阴补虚。用于睡眠不足、过于劳累等引起的虚火牙痛。

【用法用量】将上述 3 物共同放在锅内加水煮粥吃。

（2）地黄粥

【组成】熟地 15 克，生地 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】养阴清热。

【用法用量】将生、熟地水煎沸 10～15 分钟，去渣留汁，加米煮粥。

【按】熟地滋阴益肾，生地清热凉血，二者配伍有滋阴清热、益肾固齿之功。加米煮粥可作为日常膳食，适用于肾阴不足、虚热内生而致牙宣齿动、齿疏齿豁、齿龈出血等症。

（3）枸杞麦冬饮

【组成】枸杞子 15 克，麦冬 10 克，白糖适量。

【功能主治】滋补肾阴，清热生津。

【用法用量】将枸杞子和麦冬用水煮沸 15 分钟，取汁加糖频频饮用。

【按】枸杞子性味甘平，滋养肾阴；麦冬滋阴清热，生津止渴。二药配伍适于肾阴虚损之牙根宣露、咀嚼无力、牙齿疏稀移位、牙齿松动。

（4）沙参煲鸡蛋

【组成】沙参 30 克，鸡蛋 2 只。

【功能主治】养阴清肺，降火清热。适用于虚火上升牙痛、咽痛等症。

【用法用量】沙参、鸡蛋加清水 2 碗同煮，蛋熟后去壳再煮半小时，加冰糖或白糖调味。饮汤食鸡蛋。

（5）生地煲鸭蛋

【组成】生地 30～50 克，鸭蛋 2 只。

【功能主治】清热，滋阴，生津，养血。适用于虚火牙痛等症。

【用法用量】生地鸭蛋加清水 1 碗半同堡，蛋熟后去壳再煎片刻。饮汤食蛋（也可加少许冰糖调味）。

（6）生地黄粥

【组成】生地黄汁 10～15 克，姜汁、粳米、红糖适量。

【功能主治】养阴清热。适用于阴虚牙痛者。

【用法用量】如常法煮米作粥后，将地黄汁、姜汁投入粥内，搅匀即可。食时加红糖少许。晨起做早餐食之。

（7）天门冬粥

【组成】天门冬 30 克，粳米 50 克。

【功能主治】益肾润燥。用于老年人肾阴亏虚而引起的口干舌燥、牙痛等症。

【用法用量】将天冬捣烂煮浓汁，用汁煮米做粥。晨起作早餐食之。

（三）牙龈出血的食疗

牙龈出血是指牙间隙或牙龈渗出血液，临床上可分刺激后被动出血和未受刺激而自动出血两种。刺激性被动出血如刷牙、咬苹果、馒头等，这种出血多自行停止，且出血量较少。自发性牙龈出血涉及的部位较多，出血量也往往较多。牙龈出血是一个常见的临床症状。

引起牙龈出血的原因很多。现代医学中牙周炎、齿龈炎等口腔疾患以及炎症性增生、血小板数量异常及功能障碍、血液病和部分糖尿病、肾功能不全等内科疾病均可见到这一症状。祖国医学将牙龈出血的原因多责之于胃腑实热，或由于肾阴不足、相火上炎所致。引起胃腑实热乃因平素过食辛热之品，或饮酒无度，以致于热郁中府，积久化火，火邪循经逆窜上炎，扰动血海，灼伤血络，迫血妄行而见牙龈出血。肾阴亏虚、相火上亢者多因禀赋阴虚，或大病、久病之后，或房劳过度等，耗伤肾阴；肾水不足，制约无力，阴虚火动，相火上浮，灼伤血络而致齿龈出血。亦有部分患者因脾肾阳虚，体质羸弱，气虚摄血无力，以致血液不循其道，而外溢于脉所致。由于引起齿龈出血的症情繁多，在临床上的表现往往虚实夹杂，反复缠绵，治疗时须细细观察，标本兼顾。食疗的原则亦是如此。在发作期间，宜食松软清淡且易消化食品，如新鲜蔬菜、水果、藕粉、豆制品、蛋、牛奶等。葱、姜、辣椒等辛温之品，其性宣散，助内热，故应忌食之。如若牙龈肿痛或伴化脓者，鱼、虾一类性温发散之品亦暂忌食，以免加重病情。在平时，尤须戒烟忌酒，因烟酒辛热生湿，邪毒熏口，不利于口腔卫生，容易引起感染，故应力戒之。

辨证分型：

胃腑实热型：牙龈出血，量较多，血色鲜红，牙龈红肿，同时可见口臭，口渴欲冷饮，小便黄赤，大便秘结，舌苔黄，脉来洪数有力等症。此情多见于青壮年，且发病较急骤。宜食清热泻火的清淡食物。

肾阴虚损型：牙龈虚浮，齿摇不坚，出血较少，绵绵不断，血色淡红。有时可见牙根宣露，咀嚼无力。全身症见咽干口燥，头晕耳鸣，五心烦热，腰酸腿软；或见低热盗汗，形体消瘦，舌质红苔少，脉来细数。宜食滋阴清热、益肾固齿之食物。

脾肾阳虚型：牙齿松动，摇摇欲脱，牙龈肿胀但不红，咀嚼无力，齿疏齿豁，出血清稀、色淡，缠绵难绝。全身伴见身倦乏力，纳食不佳，腰酸膝冷，畏寒浮肿，大便溏薄，舌质淡，舌边有齿痕，脉沉细而弱。宜食温补脾肾、坚骨固齿食物。

辨证食疗：

胃腑实热型

（1）丝瓜汤

【组成】丝瓜（稍老）1 条，菜油、盐、味精适量。

【功能主治】解毒，消肿，通络。

【用法用量】将丝瓜切成小块，然后加菜油、盐、味精等调料适量做成汤。

【按】丝瓜性味甘平，功能解毒消肿，老丝瓜筋络成网，通经脉，治胃火上蒸的伤经络之牙龈宣肿、出血溢脓。本品清淡味美，药膳兼备，不失为胃火牙龈宣肿的良好菜肴。

（2）两花茶

【组成】金银花 30 克，野菊花 30 克，白糖适量。

【功能主治】清热生津，解毒消肿。

【用法用量】将 2 药水煎沸 5 分钟，或沸水冲泡，温凉后加糖代茶饮。

【按】金银花能散风热，又清胃热而解毒，配野菊花以增清热解毒之功。全方配伍清热生津，解毒消肿，适用于胃火炽盛而致牙龈宣肿、龈沟溢脓，尤其是对牙龈宣肿兼有发热等风热表证较有功效。

(3) 公英茶

【组成】蒲公英 20 克，绿茶、白糖适量。

【功能主治】清热，解毒，消肿。

【用法用量】将蒲公英洗净，切碎，同茶叶用沸水冲泡。加糖后频频饮用。

【按】绿茶甘苦微凉，解烦渴，利小便；白糖甘平，调味生津。全方配伍具有清热解毒、止渴除烦功效，适用于胃火上蒸、心烦口渴、齿龈宣肿疼痛、出血溢脓等症。

(4) 仙鹤草茶

【组成】仙鹤草 15 克。

【功能主治】清泻胃火。适用于因胃热熏蒸所致鼻干口臭，烦渴引饮，鼻腔、齿龈出血等症。

【用法用量】仙鹤草加水煎沸，代茶饮。

(5) 荠菜杆末

【组成】荠菜杆适量。

【功能主治】清热，消肿，止痛。适用于牙龈发炎红肿疼痛或齿龈出血。

【用法用量】将荠菜杆烧灰存性，研为细末，涂抹患处。

(6) 烧红花菜

【组成】红花菜 500 克，食油 35 克，盐 10 克，味精 1 克。

【功能主治】清热解毒，祛风消肿。

【用法用量】将洗净的红花菜切成 5 厘米长的段。将锅烧热，放入食油，熟透，把红花菜放锅内煸炒。炒透加水，盖上锅盖再烧数分钟，去盖加盐和味精，再烧到红花菜熟即好。

(7) 紫云英汁

【组成】紫云英（红花菜）适量。

【功能主治】清热解毒止痛。适用于齿龈出血。

【用法用量】将紫云英洗净，切细，捣汁服。1 日 3～5 次，每次 0.6 克，凉开水冲服。

(8) 鱼鳞胶

【组成】青鱼鳞、鲤鱼鳞、鲫鱼鳞各适量。

【功能主治】清热解毒，收敛止血。适用于齿龈出血、鼻出血、紫癜。

【用法用量】将青鱼、鲤鱼、鲫鱼等大鳞鱼刮下的鱼鳞，洗干净后，投入开水中煮 2 至 4 小时。过滤去渣，略加黄酒、生姜、食盐、味精等作料调味。放置一夜后，冻如肉胶样，切成小块，即成鱼鳞胶。用麻油、酱油拌食，每日 150～250 克。

(9) 黄豆渣

【组成】黄豆渣适量。

【功能主治】清热散血，适用于齿龈出血。

【用法用量】当齿龈出血时，将黄豆渣敷于患处。

（10）橄榄核炭

【组成】橄榄核仁若干。

【功能主治】解毒清热，生津除烦。适用于齿龈炎、齿龈出血等症。

【用法用量】将橄榄核仁烧炭存性研末，敷于患处。

肾阴虚损型

（1）黄鱼鳔胶

【组成】黄鱼鳔 200 克。

【功能主治】补肾止血。适用于鼻及齿龈出血和出血性紫癜等症。

【用法用量】黄鱼鳔放入锅内，加水用慢火炖 1 日。时时搅拌，防止烧焦，使全部炖化。分作 4 日眼用，1 日 2 次，服时需加热。

（2）猪肤红枣羹

【组成】猪皮 500 克，红枣 250 克，冰糖适量。

【功能主治】滋阴和血止血。经常服用可治血小板减少，血友病鼻出血、齿龈出血、紫癜等症。

【用法用量】猪皮去毛，洗净，加水适量炖煮成稠粘的羹汤。再加红枣，煮熟，加冰糖适量。分顿随量佐餐食用。

（3）地黄粥

【组成】熟地 15 克，生地 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】养阴清热。

【用法用量】将生、熟地水煎沸 10～15 分钟，去渣留汁，加米煮粥。

【按】熟地滋阴益肾，生地清热凉血，二者配伍有滋阴清热、益肾固齿之功。加米煮粥可作为日常膳食，适用于肾阴不足、虚热内生而致牙宣齿动、齿疏齿豁、齿龈出血等症。

（4）枸杞麦冬饮

【组成】枸杞子 15 克，麦冬 10 克，白糖适量。

【功能主治】滋补肾阳，清热生津。

【用法用量】将 2 药水煎沸 15 分钟，取汁加糖频频饮用。

【按】枸杞子性味甘平，滋养肾阴；麦冬滋阴清热，生津止渴。2 药配伍适于肾阴虚损之牙根宣露、咀嚼无力，牙齿稀疏移位、牙齿松动。

脾肾阳虚型

（1）花生煲大蒜

【组成】花生 100～150 克，大蒜 50～100 克。

【功能主治】健脾祛湿。适用于脾虚寒湿所致之慢性牙龈出血等症。

【用法用量】花生、大枣放瓦煲内煲熟后服。如胃纳尚佳，可隔天煲 1 次，连服 2～4 次显效。

（2）补骨脂大枣粥

【组成】补骨脂 20 克，大枣 6 枚，粳米 100 克。

【功能主治】温补脾肾。适用于脾肾阳虚之倦怠乏力、腰膝冷痛、牙龈出血不止、牙齿松动、咀嚼无力等症。

【用法用量】将补骨脂水煎沸 15 分钟，去渣取汁，加米，枣煮粥。趁热食用。

【按】补骨脂温阳补肾，温脾止泻；大枣甘温，健脾调味；粳米甘平养胃。全方配伍温肾健脾。

（3）骨碎补粥

【组成】骨碎补 20 克，粳米 50 克。

【功能主治】温肾固齿。适用于肾阳虚衰、形寒畏冷、腰膝冷痛、牙根宣露、齿疏齿豁、牙齿松动等症。

【用法用量】将骨碎补水煎沸 15 分钟，去渣留汁，加米煮粥。

【按】骨碎补苦温入肾，功能坚骨固齿；粳米甘平益胃。

（4）羊胫骨粥

【组成】羊胫骨 2 根，粳米 50 克，盐、姜、葱适量。

【功能主治】温肾固齿。适用于脾肾阳虚之牙龈出血、牙齿松动。

【用法用量】将羊胫骨洗净，捶碎，加文火熬汁。取清汁加米煮粥，待粥将成时，加入盐、葱、姜适量，煮至粥熟。

【按】齿为骨之余，羊胫骨温肾健骨，能益肾固齿，粳米甘平养胃。故本方有温肾健脾、坚骨固齿之功。

（5）花生衣煮红枣

【组成】花生衣 6 克，红枣 6 克。

【功能主治】醒脾开胃，理血利水。适用于血友病鼻衄、齿龈出血和紫癜。

【用法用量】花生衣、红枣加水共同煎煮服用。

（四）复发性口疮的食疗

复发性口疮是口腔粘膜中最常见的疾病，又称复发性阿弗他性口炎、复发性阿弗他性溃疡或复发性口腔溃疡。它主要表现为口腔粘膜上反复出现一个或数个散在的圆形或椭圆形的浅表性溃疡，有明显的的痛感。本病以冬春季为好发季节，其发病不受年龄限制，但以青壮年为多，女性略多于男性。本病有随着病史的延长，复发周期逐渐缩短，症状逐渐加重的趋势。

本病的病因错综复杂，具有明显的个体差异。现代医学近年来研究发现，本病的发生与患者局部和全身免疫状态有关。在祖国医学古籍中对口疮的描述记载很多。综观历代医家对复发性口疮病因病机的认识，大致可概括为虚实两大类。实证口疮大都由于平素饮食不节，过食肥甘炙搏、膏粱厚味，嗜饮醇酒，以致脾胃湿热内积，热盛化火，火邪循经上攻；或是由于内伤情志，肝气郁结，积久化热；或是思虑太过，心烦不宁，心火亢盛，火毒上炎熏蒸于口所致。虚证口疮则多因素体阴虚，或大病久病之后，阴液耗损，阴虚则火旺，虚火上炎口舌而发口疮；或是由于劳倦内伤，或过食寒凉之品，致脾胃受伐，脾胃虚弱，中气不足，升降气机失调，脾湿郁久而生热化火，阴火上灼口舌而致口疮。

辨证分型：

心胃火盛型：口疮数目较多，或融合成片，口疮周围红肿，边缘隆起，溃疡面积较大，表面多黄白色渗出，大多分布在唇、舌、颊、龈、口底等处，溃疡灼热而痛，说话及进食疼痛加重。同时可见心烦脘闷，口干口渴，面赤口臭，大便秘结，小便黄赤，舌质红绛，舌苔黄腻，脉象滑数。食宜清热泻火，质软清淡。

阴虚火旺型：口疮反复发作，数目不多，孤立散在，大小不等，边缘清楚，红晕明显但较窄小，表面覆盖浅黄色伪膜，微微隆起，有烧灼痛，溃烂面深浅不一。同时可见五心烦热，午后颧红，口干咽燥，小便短黄，大便秘结等阴虚内热之症，舌质偏红苔薄，脉来细数。食宜滋阴清热，清淡细软。

脾胃虚寒型：口疮日久不愈，数目不多，周围颜色淡红，溃烂面淡白色，疼痛时轻时重，多发于唇、咽部及舌下，劳累后症状加重。全身症见倦怠乏力，纳呆，面浮肢肿，面色㿠白，腰膝酸痛，小便清长，大便溏薄，舌质淡，苔白滑，脉沉弱或沉迟。食宜温中健脾，细软清淡。

肝气郁滞型：多见于女性患者，常于经前或情志不舒而发作，口疮或多或少，边缘红赤，溃烂面灰黄白，深浅不一，同时伴见心烦易怒，口干口苦，抑郁少欢，胸胁作胀，经期少腹胀痛，月经先后无定期，舌质暗红，脉弦。食宜行气解郁，清淡细软。

辨证食疗：

心胃火盛型

（1）竹叶粥

【组成】鲜竹叶 30 克或干品 15 克，石膏 45 克，粳米 50 克，砂糖适量。

【功能主治】清热泻火。

【用法用量】生石膏先煎 20 分钟，再放入竹叶同煎 7～8 分钟，取汁加入粳米煮成粥。加糖搅匀，放温凉后食用。

【按】竹叶清心除烦，石膏清热降火，粳米甘平益胃，白糖甘平生津。全方配伍清泻心胃实火。竹叶、石膏均为味淡之品，煮粥辅以白糖调味，则

更为味美可口。温凉后食用，可避免刺激口疮疼痛。

（2）西瓜汁

【组成】西瓜 1 个。

【功能主治】清心利尿。

【用法用量】西瓜去籽，榨取汁液，频频服用。

【按】西瓜甘淡性寒，清心利尿，解渴除烦，含大量维生素，可促进口疮愈合。西瓜甘凉味美，治心火亢盛之口疮，实为佳品。

（3）萝卜汁

【组成】萝卜 1 个，白糖适量。

【功能主治】清热止渴，消食宽中。

【用法用量】萝卜洗净，切碎，捣取汁，加白糖少许调味，频频含漱和饮用。

【按】萝卜辛寒，因含丰富的维生素，且寒凉适可。含漱有促进口疮愈合作用。

（4）绿豆橄榄粥

【组成】橄榄 5 只，绿豆 100 克，白糖 50 克。

【功能主治】清肺利咽，清热解毒，消暑止渴。用于咽喉肿痛、胃热口疮、百日咳、暑热烦渴、酒醉不适等症。

【用法用量】将绿豆、橄榄共同煮粥，加入白糖拌匀即可。吃绿豆喝汤，每天服 1 次，5 次为 1 疗程。

（5）葛根粥

【组成】葛粉 30～50 克，白糖 50 克。

【功能主治】清热生津，降低血压，降低血糖。用于冠心病、高血压、糖尿病、复发性口疮、夏季或发热期间口干烦渴等症。

【用法用量】新鲜葛根切片，经石水磨浆澄取淀粉，晒干即成葛粉。用适量水调匀葛粉，煮成粥，加入白糖即成。供早晚餐服食，20 天为 1 疗程。

（6）荸荠汁

【组成】鲜荸荠 500 克，白糖 50 克。

【功能主治】清热消炎，化痰消积。用于温病烦渴、热淋、口疮、咽喉肿痛、目赤、肺热咳嗽等症。

【用法用量】将荸荠洗净去皮，纱布包绞取汁，加入白糖即成。每次分 2 次服完，7 天为 1 疗程。

【注意事项】脾胃虚寒者忌服。

（7）石榴含漱方

【组成】鲜石榴 2 只。

【功能主治】消炎杀菌，消肿。适用于口腔炎、扁桃腺炎、喉痛、口舌生疮等症。

【用法用量】将石榴剥开取籽，捣碎，以开水浸泡，晾凉后过滤。1 日含漱数次。

（8）黄连蛋黄油

【组成】以黄连 6 克，蛋黄油适量。

【功能主治】清热解毒，滋阴生肌。适用于口腔溃疡。

【用法用量】以黄连研成细末，将上之味调匀，涂抹口腔溃疡处。

（9）凤凰衣

【组成】鸡卵膜衣（即风凰衣）适量。

【功能主治】清热，生肌。适用于口唇灼热、皲裂、口疮、口腔溃疡。

【用法用量】视口腔溃疡大小而剪切凤凰衣，用淡盐水浸泡数分钟，敷贴患处。

阴虚火旺型

（1）二冬粥

【组成】麦冬 10 克，天冬 10 克，元参 10 克，粳米 50 克，白糖适量。

【功能主治】滋阴降火，清热生津。适用于阴虚火旺、虚火上炎、口舌糜烂生疮。虚火口疮连年不愈，经常复发，津枯便秘者。

【用法用量】先将前 3 味药加水煮沸 10 分钟，去渣取汁。然后加米煮粥，放白糖搅匀，温凉后食用。

【按】麦冬益胃生津，清心除烦；天冬滋肾阴而润燥；元参滋阴降火，解渴除烦；粳米甘平益胃；白糖甘平，调味生津。全方配伍共奏滋阴降火、清热生津之功。日常膳食，可防治兼得。

（2）牛膝石斛饮

【组成】怀牛膝 15 克，石斛 15 克，白糖适量。

【功能主治】养阴清热，滋补肝肾。

【用法用量】怀牛膝、石斛加水同煮 10 分钟，去渣取汁，加糖频频饮用。

【按】怀牛膝滋补肝肾，能引火下行；石斛养阴清热，治阴虚火旺口舌生疮。牛膝味苦酸，加白糖调味生津，使酸甜适中，饮用可口。

（3）菱粉粥

【组成】菱粉 100 克，白糖 50 克。

【功能主治】营养滋补，健脾益胃，强健腰膝，解除内热。主治阴虚低热、营养不良、慢性泄泻、口腔溃疡等症。

【用法用量】用少量水调匀菱粉，倒入沸水中，煮为稠粥，加入白糖即可。可作早晚餐服，每天服 1 次，常食有益。

（4）荸荠豆浆

【组成】豆浆 1000 克，荸荠 150 克，白糖 60 克。

【功能主治】清热解毒，生津润燥，补虚滋阴，醒酒解渴。用于消渴、暑热烦渴、口舌生疮、醉酒不适等症。

【用法用量】先将荸荠去皮，压取汁与豆浆混合，加入白糖，煮数沸即成，趁温热服用，可供两人 1 次服，7 天为 1 疗程。

（5）雪梨蜂蜜羹

【组成】雪梨 2 只，核桃仁 50 克，蜂蜜 50 克。

【功能主治】清热润肺，止咳化痰，发汗解表。用于咽痛咳嗽、百日咳、复发性口疮、食欲不振、便秘等症。

【用法用量】将雪梨去皮，切片，和核桃仁共煮数沸。至梨熟，调入蜂蜜即成。趁热服，每天服 1 次，连服 3 天为 1 疗程。

（6）烧肉蚝豉汤

【组成】蚝豉（用牡蛎肉干制而成）750 克，瘦猪肉 100 克。

【功能主治】滋阴养血润燥。适用于虚火牙痛、口舌粘膜糜烂等症。

【用法用量】蚝豉、瘦烧猪肉加清水适量堡汤，用食盐少许调味，佐膳。

（7）雪耳炖冰糖

【组成】白木耳 10～12 克，冰糖适量。

【功能主治】滋阴润肺，生津止咳。适用于咽干口燥、虚热口疼等症。

【用法用量】白木耳洗净后放碗内加冷开水浸，以浸过为度，泡浸 1 小时左右，发胀后拣去杂物。再加冷开水及冰糖适量，隔水炖 2～3 小时。食雪耳饮汁。

（8）葫芦瓜糖水

【组成】葫芦瓜 500 克，冰糖适量。

【功能主治】清热利尿，除烦止渴。对口疮有良好的辅助治疗作用。

【用法用量】葫芦瓜洗净，连皮切块，加水适量煲汤，用冰糖调味。饮汤，瓜可吃可不吃。

脾胃虚寒型

（1）川椒拌面

【组成】川椒 5 克，挂面 100 克，植物油、酱油适量。

【功能主治】温中健脾。适用于脾胃虚寒所致的口疮。

【用法用量】将川椒用温火煽干，研成细末。将油烧热，加入川椒末和少许酱油，拌面食用。

【按】川椒温振脾阳并杀虫，面粉补脾。合为温补脾胃之方。

（2）甘草粥

【组成】炙甘草 10 克，糯米 50 克。

【功能主治】健脾和中。适合于脾胃虚寒、口疮经久不愈者。

【用法用量】将炙甘草水煎沸 10 分钟，取汁加糯米煮粥。

【按】炙甘草补脾益气，糯米益气温中，二者配伍有温中健脾之功。

（3）枣泥红糖包

【组成】大枣 500 克，红糖 150 克，面粉适量。

【功能主治】温中和胃。用于脾胃虚寒之口疮。

【用法用量】大枣煮熟去皮、核，加入红糖调匀。用放好碱的发面包或糖包，蒸熟后食用。

【按】大枣甘温，补脾益气，红糖温中，二味合用共奏启脾益气、温中和胃之功效。

（4）生姜汁

【组成】生姜若干。

【功能主治】温中散寒。适用于中焦虚寒所致之口疮。

【用法用量】生姜（新鲜）捣汁，频频漱口，或为末擦之。

肝气郁滞型

（1）桔叶薄菏茶

【组成】桔叶 30 克，薄荷 30 克。

【功能主治】舒肝解郁，辛散止痛。适用于肝气不舒、郁而化火、冲发于上而致的口舌糜烂生疮。

【用法用量】将 2 药洗净切碎，代茶饮。宜温凉后饮用，避免热饮刺激口疮疼痛。

【按】桔叶味苦性平，功能舒肝行气；薄荷辛散，理气解郁，因含挥发油，能使口腔粘膜血管收缩，感觉麻木，故可止口疮疼痛。

（2）佛手茶

【组成】佛手 200 克。

【功能主治】疏肝理气解郁。适用于肝郁气滞之口疮。

【用法用量】佛手轧碎成粗末，每次 10 克，泡水代茶饮。
【按】佛手味辛苦酸，性温，芳香辛散，苦降温通，故可舒肝和胃。
(3) 金橘饼
【组成】金橘若干。
【功能主治】舒肝解郁生津。用于肝郁气滞之口疮，久用有效。
【用法用量】金橘用糖腌制后，每次口含咽津。1 日数次。

九、症状食疗

症状食疗是针对某些单一症状而设的食疗方法。这些症状多为临床常见的主症，既可见于多个疾病之中，亦可因病因不明而反复出现，给患者带来一定的痛苦，影响工作和生活。所以有些病人及其家属常有些备用的诸如止痛、镇咳、安眠等药物，以应付临时需要，用以缓解症状。症状食疗也正是以食疗的手段来缓解症状，这不仅能减轻或消除症状，为进一步治疗创造条件，而且通过食疗对机体也能或多或少地增加营养和滋补，起到扶正祛邪的作用。这是一般对症治疗药物所无法实施的内容。加之食物在一般家庭中易备易得，所以具有它的优越性。这里所谈到的症状，有的可能在前面分科病种中已经涉及，但由于包含在其他病种中，一下子难以寻找，况且有的症状涉及到好几种病种，更可能给选择带来困难。有些症状如便血等，与饮食关系非常密切，如上消化道出血的病人会出现便血黑粪，此时如再吃生硬油煎的食物，就会加重病情。因此专门列出症状食疗，也就是为了方便患者，根据自己的症状，及时找到饮食指南，有利康复。但应该注意的是，症状食疗仅是作为临时处理的辅助疗法，虽能缓解症状，却不能根治疾病，也不属于病因治疗的内容；而且有些症状，诸如黑便、咯血等若一时未能控制，病情可逐渐加重甚至发生突变，危及生命。所以不能完全依赖食疗，也不能因服用食疗方后症状得到缓解而掉以轻心，不去追查病因。正确的方法是一方面用食疗方缓解或控制症状，一方面积极地到医院求治，进一步明确病因，予以治疗，对症下药。

（一）便血黑粪的食疗

便血黑粪，又名黑便。凡是大便下血，无论在大便前、大便后下血，或血便夹杂，或单纯下血，均归属于此范畴。粪便的颜色取决于出血量及血在肠道中停留的时间。若出血量不多，在肠道中停留时间较长，与肠道中的硫化物结合则呈黑色且粘稠发亮，称为柏油样大便；若出血量多且停留时间短时，则可出现血便。

引起便血黑粪最常见的原因是胃肠道疾患。如消化性溃疡（胃溃疡与十二指肠溃疡），由于溃疡侵蚀胃及十二指肠基底部的血管而导致便血黑粪。又如在急性或慢性胃炎、胃粘膜脱垂、胃癌、急性坏死性肠炎等疾病中，也可见及此症。在肝胆疾患中，当肝硬化的晚期，由于门脉高压，引起胃底及食管静脉曲张，一旦曲张的静脉破裂，可致便血或伴呕血。当胆石症、胆道感染并发出血时亦可出现黑便。其他如血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血、白血病及播散性血管内凝血等血液病及尿毒症晚期，由于尿素衍生物对消化道粘膜的腐蚀，均可出现便血黑粪的症候。

中医认为便血之症多因肠道湿热或脾胃虚寒所致，常见的原因有平素饮食不节，过食辛辣肥甘、醇酒厚味，以致脾胃运化失常，聚湿生热，积于肠道；或因忧思恼怒，七情过极，肝气郁结，郁久化火，木火犯土，损伤胃络，迫血外溢，血液下渗大肠而成便血之证；或因素体脾胃虚弱，久病体虚，损伤脾胃，以致脾气虚衰，失于统摄，气不摄血，血无所归，离于脉道，渗入肠道而成便血。由此可知便血的病位，主要在胃与肠，其病机主要是火与虚，火盛迫血妄行，气虚则血不归经。治疗时应先根据症状，分辨出实火与气虚，然后根据实火者宜清泻、气虚者宜补气的原则进行辨证论治。与此同时，尤须注意患者的饮食，合理而科学的膳食对于便血病的转归与预后起着重要的作用。患者平时的饮食应以软烂少渣，容易消化，少刺激及少食多餐为原则。平时可吃一些油脂不重的荤菜及新鲜蔬菜、新鲜水果，忌食烟、酒以及辛辣动火之品，以免加重对胃肠的刺激。现将实火与气虚的便血症候作一介绍。

胃肠积热型：便血，血色鲜红，量中等，有时黑色呈紫黑色，口苦口干，喜饮冷饮，胃脘部胀闷作痛，并有灼热感，有时烦躁，小便黄赤，舌质红苔黄，脉来弦数。

脾胃虚寒型：便血反复迁延日久，量不多，其色紫黯或黑便，脘腹不舒或隐隐作痛，喜温喜暖，头晕目眩，面色少华，神倦乏力，怯寒肢冷，饮食减退，大便溏薄，小便清长，舌质淡苔薄白，脉细缓无力。

辨证食疗：

胃肠积热型

（1）荷蒂汤

【组成】鲜荷蒂 5 个，冰糖少许。

【功能主治】清热祛湿和血。适用于胃肠湿热便血及泄利。

【用法用量】鲜荷蒂洗净剪碎，加水煮 1 小时取汁，再加冰糖温饮

（2）委陵菜汤

【组成】委陵菜 15 克，白芨 10 克，红枣 5 个。

【功能主治】清热解毒，和血止血。适用于肠道湿热壅滞、大便下血及血痢等症。

【用法用量】以上 3 味，水煎服。

(3) 炸白茶花

【组成】鲜白茶花 40 朵，鸡蛋 6 只，淀粉 140 克，白糖 60～80 克，植物油 1000 克。

【功能主治】凉血止血，散瘀消肿。适用于吐血、便血，崩漏，淋病等。

【用法用量】将白茶花去花萼，洗净，仍保持花形。鸡蛋打开留蛋黄去蛋清，放入碗内，加清水 50 克，白糖、淀粉放入碗内，用筷顺方向搅匀成蛋清糊。炒锅烧热放入植物油，用中火烧热，用筷子夹住白茶花，裹上蛋清糊，逐个依次下入油锅中炸。要注意掌握油的热度。当白茶花炸至浅黄色时捞出，放入盘内即成。

(4) 荷花青鱼片

【组成】鲜白荷花 1～2 朵，净鲜青鱼肉 250～300 克，精盐、味精、料酒、白胡椒面、鸡蛋清、鸡汤、猪油、湿淀粉、葱姜蒜片各适量，白糖少许。

【功能主治】清热利湿，利水消肿，升清止血。适用于暑湿、泄泻、便血、崩漏、浮肿、脚气、湿痹下肢重痛等症。

【用法用量】鲜白荷花洗净，取下花瓣、蕊，放在盘内。青鱼顺丝切成片状，放碗内，加入精盐、味精、料酒、鸡蛋清、湿淀粉，拌匀上浆。把鸡汤、味精、精盐、料酒、白胡椒面、白糖、湿淀粉放人碗内兑成芡汁。炒锅烧热下入猪油，烧至四五成热时，将鱼片逐个地放入锅内滑透，捞出沥油。锅内留底油烧热，投入葱、姜、蒜片炒出香味，倒入鱼片和兑好的芡汁，再倒入荷花瓣、蕊，翻炒几下，盛入盘内即可。

(5) 槐花饮

【组成】陈槐花 10 克，粳米 30 克，红糖适量。

【功能主治】清热凉血止血。适用于风热便血。

【用法用量】将陈槐花烘干，研成末，粳米淘净，备用。将粳米放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮 40 分钟，过滤留米汤。槐花末、红糖放入米汤内，搅匀即成。可当茶饮。

(6) 蚕豆饮

【组成】鲜蚕豆叶或荚壳 60～90 克。

【功能主治】清热止血。适用于大便下血。

【用法用量】将鲜蚕豆叶或荚壳，加入水煎后加红糖适量。1 日 2 次分服。

(7) 鸡冠花蛋汤

【组成】白鸡冠花 30 克，鸡蛋 1 只。

【功能主治】清热养阴，凉血止血。适用于阴虚血热之便血。

【用法用量】将白鸡冠花入锅，加水 500 毫升，煎至 300 毫升，去渣留汁，将鸡蛋荷包煮熟。每日 1 次，吃蛋喝汤，连服 5～6 次。

(8) 丝瓜猪肉汤

【组成】丝瓜 250 克，瘦猪肉 200 克。

【功能主治】清热利肠，解暑除烦。适用于暑热烦渴、内痔便血。

【用法用量】丝瓜切块，瘦猪肉切片，加适量水炖汤，加食盐调味食之。

(9) 黄花木耳汤

【组成】黄花菜 30 克，木耳 15 克，血余炭（头发灰）6 克。

【功能主治】清热养血，利水消肿。适用于大便出血等症。

【用法用量】先将黄花菜、木耳加 700 毫升水，煎成 300 毫升，然后冲

入血余炭，吃菜饮汤。

脾胃虚寒型

（1）菠菜粥

【组成】鲜菠菜适量，粳米 60 克，灶心土 60 克。

【功能主治】补脾固肠，养血止血。适用于慢性便血及便秘等症。

【用法用量】灶心土煮水去渣，用粳米煮粥。待粥熟米烂，再加入适量切好的菠菜，见开后即成。

（2）豆腐渣散

【组成】豆腐渣适量，红糖少许。

【功能主治】益气止血。适用于便血长期不愈者。

【用法用量】将豆腐渣炒焦，研细。每服 6～10 克，日服 2 次，红糖水送下。

（3）仙人果汤

【组成】仙人果 60～90 克，藕粉适量。

【功能主治】补脾益气，固肠止血。适用于脾气虚弱之大便下血及慢性泻痢等病。

【用法用量】仙人果全草水煎取浓汁，调入藕粉服之。每日 2～3 次。

（4）秋海棠花栗子粥

【组成】秋海棠 50 克，栗子肉 100 克，粳米 150 克，冰糖 70 克。

【功能主治】补肾强筋，健脾养胃，活血止血。适用于泄泻乏力、吐血、便血等症。

【用法用量】秋海棠花去梗柄，洗净。栗子肉去内皮洗净，切成碎米粒。粳米淘净。冰糖打碎。粳米、栗子碎粒放入锅内，加入清水适量，用旺火烧沸，转用慢火煮至米熟烂。加入冰糖、秋海棠花，再用小火熬煮片刻，即可食用。每日服食 1～2 次。

（5）木耳粥

【组成】黑木耳 30 克，粳米 100 克，大枣 5 枚。

【功能主治】健脾补气摄血。适用于脾胃气虚之便血。

【用法用量】将黑木耳温水浸泡 1 小时洗净，与粳米同煮成粥。每日早晚温热食用。

（二）黄疸的食疗

黄疸是指患者全身皮肤、粘膜、巩膜以及小便黄染的一种病症。此种黄色有的十分鲜明，有的十分晦暗。黄疸的发生有的来势很急，发生后迅速加深，有的发病较为缓慢。巩膜上的黄色最易被发现，最晚消退。

产生黄疸的最基本的病理是血液中胆红素浓度升高。如果血液中胆红素稍高于正常范围，而没有出现症状的，就称为隐性黄疸。在正常情况下，血液红细胞将间接胆红素释放到血液中，肝脏能将间接胆红素转化为直接胆红素。这些胆红素随肝脏产生的胆汁排放到肠腔，从粪便排出。如果因为输血异常、疟疾、败血症、蚕豆病、新生儿溶血等情况造成血液红细胞大量破坏，释放到血液中的胆红素过多，就称为溶血性黄疸。在总胆管结石、胆道蛔虫症、胆管炎、胆管癌，或者肝癌、原发性胆汁性肝硬化、毛细胆管肝炎等疾病中，因肝内外的胆管有部分阻塞，胆红素无法排入肠道，这称为阻塞性黄疸。在急性传染性肝炎、肝硬变、肝癌等疾病中，由于肝细胞的损害，肝脏将血液中间接胆红素转变为直接胆红素的能力减弱，致使血液间接胆红素增加，则称为肝细胞性黄疸。这 3 类黄疸有时单独出现，有时合并出现。

祖国医学很早有关于黄疸的论述，认为引起黄疸的原因也是多方面的。感受湿热邪气，内阻中焦，交蒸于肝胆，会引起发黄。饮食不节，损伤脾胃，湿浊内生，郁而化热，湿热熏蒸肝胆，也会发黄。情志不舒，肝胆失于疏泄，郁而化热，也能导致发黄。此外，脾胃虚寒，或积聚日久，瘀阻胆道等原因也会引起黄疸。

在黄疸病症患者中，有相当一部分为传染性肝炎患者，故对黄疸应尽早查明原因，做好隔离消毒工作。隔离时间为从发病开始 30～40 日，并对其使用的餐具、用品、粪便进行消毒。

应注意休息。有的要卧床休息，有的经过一个阶段卧床休息以后可以适当参加轻微的活动，乃至柔和的体育锻炼。

在饮食方面，应禁食生冷、肥腻、油炸、坚硬、辛辣的食品以及酒类，而应进食富有营养、易于消化的食物。少食多餐，减少胃肠负担。多饮茶水，通过小便排泄来排除胆红素。由于黄疸的发生与肝脏有密切关系，而食物中的糖、脂肪、蛋白质、维生素代谢均要通过肝脏，所以进食时上述成分均宜适量。黄疸早期若患者厌食油腻，可不必强求，待食欲增加时可逐渐多食，且以植物性脂肪以及奶油类为宜。过食亦会影响消化吸收，出现腹胀腹泻等。维生素是不可缺少的营养物质。其中维生素 B1 在米糠、麦麸、黄豆、瘦肉中含量丰富，维生素 B6 在蛋黄、鱼、肉、奶制品、谷物、包心菜中较多，维生素 C 在新鲜水果、蔬菜中，尤其是西红柿、橘子、鲜枣、胡萝卜中含量丰富，维生素 K 在动物肝脏、菠菜中较丰富。在进食时，可注意搭配选用。

临床一般将黄疸分型辨治：

湿热型：身目黄色较鲜明，发热或重或轻，胸院痞闷，食欲减退，有时欲呕，倦怠乏力，小便黄短，大便或秘或稀、舌红苔黄。

寒湿型：身目黄色较晦暗，胸脘满闷，神疲畏寒，食欲减退，大便稀薄，舌淡苔薄。

瘀滞型：身目发黄而晦暗，面色黛黑，胁下有症块，胀痛，皮肤可见赤纹丝缕，舌质紫或有瘀斑。

辨证食疗：

湿热型

（1）黄瓜苡米粥

【组成】黄爪 1 条，苡米 50 克，大米 100 克。

【功能主治】健脾清热利湿。适用于黄疸。

【用法用量】先将苡米，大米煮熟，再将黄瓜洗净切片加入锅内煮 2～3 分钟。分次食用。

（2）鸡骨草红枣

【组成】鸡骨草 30 克，红枣 8 个。

【功能主治】清热解毒。适用于黄疸。

【用法用量】水煎服。每日 1 次。

（3）泥鳅炖豆腐

【组成】泥鳅 500 克，豆腐 250 克。

【功能主治】清热利湿，益气和中。适用于黄疸。

【用法用量】将泥鳅去腮、内脏，洗净后放锅中加食盐少许、水适量。清炖至五成熟，加入豆腐 250 克，再炖至鱼熟烂即可。吃鱼和豆腐，喝汤，分次服之。

（4）桃花白毛藤汤

【组成】桃花、白毛藤各 10～15 克。

【功能主治】清热利湿。适用于急性黄疸型肝炎。

【用法用量】煎汤服用。

（5）葡萄根

【组成】鲜葡萄根 90 克。

【功能主治】清热利湿。适用于肝炎黄疸。

【用法用量】水煎服。每日 1 剂。

（6）田鸡黄鸡蛋

【组成】鸡蛋 2 只，鲜田鸡黄 100 克。

【功能主治】清热利湿。适用于急性黄疸型肝炎。

【用法用量】清水煎服。每日 1 次，7 天为 1 疗程。

（7）鲤鱼赤豆汤

【组成】鲤鱼 1 条（500 克），陈皮 6 克，赤小豆 120 克。

【功能主治】清热利湿。适用于急性肝炎。

【用法用量】鲤鱼去鳞洗净，与陈皮、赤小豆入锅，加水 1000 毫升，共煮以烂为度。每日 1 次，吃肉喝汤。

寒湿型

（1）茵陈干姜饮

【组成】茵陈 15 克，干姜 6 克，红糖适量。

【功能主治】温中散寒，利湿退黄。适用于黄疸。

【用法用量】将茵陈、干姜水煎，再加红糖后服用。

（2）桂苓粥

【组成】桂心 3 克，茯苓 30 克，大米 50 克。

【功能主治】温阳化湿。适用于黄疸。

【用法用量】先用水煮桂心、茯苓取汁，去渣，用汁煮米做粥。晨起做早餐用。

（3）茯苓粉粥

【组成】茯苓粉 30 克，白米 30 克，红枣 20 枚。
【功能主治】健脾利湿。用于黄疸。
【用法用量】如常法煮粥食。
（4）玫瑰荸荠饼
【组成】糖玫瑰 10 克，荸荠 1500 克，白糖 250 克，豆沙馅 75 克，面粉 25 克，湿淀粉 10 克，花生油 500 克。
【功能主治】清热理气，解郁消积。适用于黄疸。
【用法用量】荸荠去皮洗净绞成细泥，掺面粉拌匀分成 24 块。豆沙馅搓成 24 小丸，用荸荠泥轻按扁包住豆沙丸，搓成球形。放入盘内。锅烧热，下花生油。八成熟时，下入荸荠球炸成金黄色，倒入漏勺沥去油。锅置火上，下入热水 150 克、白糖熔化，加糖玫瑰搅炒成汁，淋入调稀湿淀粉勾芡。芡熟时下入荸荠球，颠翻两下，用小铁铲摁成扁圆型圆饼，周围淋上花生油 25 克即成。作点心食。
瘀滞型
（1）山楂甲鱼汤
【组成】甲鱼 1 只（约 500 克），生山楂 30 克。
【功能主治】行气活血，消癥散结。适用于黄疸。
【用法用量】甲鱼去头、肠，不去甲，与生山楂共煮至肉烂熟。去山楂，食肉饮汤，每周 1 次。
（2）柚子鸡
【组成】柚子 1 个，雄鸡 1 只（约 1000 克）。
【功能主治】补益气血，行气开胃。适用于黄疸。
【用法用量】将柚子肉放入鸡肚内，加清水适量炖熟，饮汤吃鸡。每 2 周 1 次，连用 3 次。
（3）陈皮牛肉
【组成】牛肉 1000 克，陈皮 30 克，白萝卜 500 克，味精、精盐少许。
【功能主治】调气活血，滋补肝肾。适用于黄疸。
【用法用量】先将牛肉切成块，用凉水浸泡半小时捞出，控干水分。陈皮洗净切成块，萝卜去皮，切滚刀块。锅内倒入清水烧开，放入牛肉，去泡沫，直到牛肉熟透时加入陈皮、萝卜。改小火，保持温开。待萝卜煮烂后下精盐、味精后即可出锅。去陈皮，吃肉喝汤。
（4）茅根猪肉羹
【组成】鲜茅根 150 克（干品 100 克），瘦猪肉丝 250 克。
【功能主治】滋阴润燥，清热解毒。适用于体弱黄疸。
【用法用量】将茅根去节，与猪肉一起加适量水共煮，加食盐、佐料。熟后分顿食用。
（5）黄花菜羊肉
【组成】黄花菜（即金针菜）30 克，羊肉 60 克。
【功能主治】平肝利湿。适用于黄疸。
【用法用量】黄花菜与羊肉炖食。
（6）杞子南枣煲鸡蛋
【组成】枸杞子 30 克，南枣 10 克，鸡蛋 2 只。
【功能主治】益肝肾，健脾胃。适用于黄疸、慢性肝炎。
【用法用量】枸杞子、南枣入锅加水 500 毫升，煎煮至 350 毫升。再将

鸡蛋荷包于汤内，煮至蛋熟。每日早晚 1 次。食蛋喝汤。

（三）便秘的食疗

便秘即大便秘结不通，就是排便困难。有的人每天大便，但排便很不顺利，十分困难。有的人并非每天有便意，要好几天才大便一次。由于粪便在肠腔内滞留时间过长，水分被肠壁吸收，引起粪便干燥、坚硬，更加不易解出。也有人尽管数天大便一次，大便却并不干燥，只是排便费力。

引起便秘的原因有功能性与器质性两类。器质性原因有由肿瘤、肠粘连等引起的肠梗阻，由卵巢囊肿、子宫肌瘤、腹水等引起肠道受压迫；有肠炎、肛裂、痔疮等肠道疾患等等。功能性原因有由于多次妊娠、过度肥胖、年老体弱、怀孕等造成的腹肌松弛，排便就缺乏动力；有分娩后肛提肌无力等等。有的患者在发热性疾病的过程中，因发热造成体液大量流失，致使粪便干燥难解。还有些与生活习惯有关，如进食中缺乏纤维素、饮水太少、缺乏定时排便的习惯等等。

祖国医学认为，便秘属于大肠传导功能失常。如果患者本身是热性的体质，加上饮酒过多，或过食辛辣原味，误服热性药物，或热邪传入胃肠，均可造成胃肠热积、肠液干涸而便秘。忧愁思虑过度，久坐少动，或外科手术后肠道粘连，会造成大肠气机郁滞，传道失职而便秘。病后、产后、老年体弱的人，往往有气虚血虚的情况，气虚则无力大便，阴血亏虚则肠道干涩，造成虚秘。

要预防和治疗便秘，首先必须了解便秘产生的原因。对干器质性病变引起的便秘，要找到其原发的疾病积极进行治疗，对于功能性原因引起的便秘，则应该通过调整饮食起居习惯来纠正。

要保持精神舒畅，心情愉快，避免过度的情绪刺激。要进行必要的体育锻炼，不宜久坐少动。运动可以增强人的体力，促进肠蠕动，尤其是一些有针对性的运动，能加强腹肌和肛提肌的收缩力。要养成良好的排便习惯，使直肠对排便产生条件反射，到时候会产生便意。对年老体弱、大便十分困难者，应加强护理，防止过度用力引起虚脱。选择合理的饮食有利于便秘的缓和。饮食过分精细，经消化吸收后残渣较少，不利于肠蠕动，容易造成便秘。如果能经常吃些较粗的粮食如燕麦片，以及蔬菜、水果等富含纤维素的食品，有利于肠蠕动。适当增加润肠食物如植物油、核桃仁、松子仁、芝麻等。避免过食煎炒、辛辣、酒等食物。有些患者因为大病初愈，进食过少而不大便的，只须扶养胃气，待到饮食渐渐增加，大便就自然能够正常，不必急于通便。

在中医临床上可以将便秘分为 4 种类型：

热秘：大便于结，小便短赤，面红心烦，口干口臭，腹胀或痛，舌红苔黄燥，脉滑数。

气秘：排便困难，大便干结或不干，嗳气频作，胁腹痞闷胀痛，舌苔薄腻，脉弦。

虚秘：虽有便意而临厕但努挣乏力，难于排出，气虚者短气汗出，便后疲乏，面白神疲，肢倦懒言，舌淡嫩，苔白，脉弱。血虚者面淡无华，心悸健忘，头晕目眩，唇舌淡白，脉细。阴虚者，体瘦颧红，眩晕耳鸣，心惊怔忡，腰膝酸软，大便如羊屎，舌红少苔，脉细数。

冷秘：大便干或者不干，排出困难，小便清长，面色青白，手足不温，喜热怕冷，腹中冷痛，或腰脊冷重，舌淡，苔白，脉沉迟。

辨证食疗：

热秘

（1）蔗浆粥

【组成】蔗浆汁 100 毫升，粳米 50 克。

【功能主治】清热生津，润燥通便。适用于便秘。

【用法用量】取新鲜甘蔗，洗净榨取浆汁备用。粳米加水 400 毫升，煮至米开花时，兑入蔗浆汁，煮粥食。每日早晚温热食服。

（2）荸荠蕹菜汤

【组成】荸荠 10 只，鲜蕹菜 200～250 克。

【功能主治】清热凉血，通便消积。适用于肠热便秘。

【用法用量】荸荠去皮切片，与蕹菜加水煎汤，每日分 2～3 次服食。

（3）紫藤菱薏汤

【组成】鲜紫藤的茎条 15 克，菱角 12 个，薏苡仁 15 克，蜂蜜适量。

【功能主治】清热解毒，健脾渗湿。适用于便秘。

【用法用量】紫藤茎条洗净切片，菱角剥壳，薏苡仁洗净。将紫藤茎条片、菱角外壳装入纱布袋内，扎紧袋口，放入锅内，加适量清水。再将菱肉、薏苡仁下入锅内，盖上锅盖。先用旺火烧沸，改用文火熬煮。至菱肉熟，薏苡仁熬烂，开锅盖，去纱布袋，将汤液和菱肉、薏苡仁起锅，盛入瓷皿容器内。食时，加少许蜂蜜调味，每日 3～4 次。

（4）番泻鸡蛋汤

【组成】番泻叶 5～10 克，鸡蛋 1 只，菠菜少许，食盐、味精适量。

【功能主治】泄热导滞。适用于便秘。

【用法用量】鸡蛋先打入碗中搅散。番泻叶水煎，去渣留汁。倒入鸡蛋，加菠菜、食盐、味精，煮沸即成。

（5）决明炖茄子

【组成】决明子 10 克，茄子 2 个，食盐、酱油、豆油、味精适量。

【功能主治】清热通便。适用于便秘。

【用法用量】决明子加水适量，煎煮取汁。茄子油炒，放入药汁及适量佐料炖熟食之。

（6）鲜笋拌芹菜

【组成】鲜嫩竹笋 100 克，芹菜 100 克，熟食油、食盐、味精适量。

【功能主治】清热通便。适用于便秘。

【用法用量】竹笋煮熟切片。芹菜洗净切段，用开水略焯，控尽水与竹笋片相合。加入适量熟食油，食盐、味精，拌匀即可食之。

（7）海蜇荸荠汤

【组成】海蜇 100 克，荸荠 150 克，香菜少许，香油、食盐，味精适量。

【功能主治】清热通便。适用于便秘。

【用法用量】以温水泡发海蜇，洗净，切碎。荸荠去皮切片。共煮汤至熟，加香菜、食盐、味精、香油适量即成。

（8）胡萝卜汁

【组成】胡萝卜 500 克挤汁，蜂蜜适量。

【功能主治】清热润肠。适用于便秘。

【用法用量】胡萝卜汁与蜂蜜调服。每日早晚各 1 次。

气秘

(1) 香槟粥

【组成】木香 5 克，槟榔 5 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【功能主治】顺气行滞。适用于便秘。

【用法用量】水煎木香、探榔，去渣留汁，入粳米煮粥。将熟时加冰糖适量，稍煎待溶即成。分 2 次食用。

(2) 实明黄糕

【组成】积实 10 克，决明子 5 克，大黄 2 克，玉米面 400 克，白糖适量。

【功能主治】顺气清热行滞。适用于便秘。

【用法用量】将积实、决明子、大黄共研细末，入玉米面中拌匀，再加白糖适量。以水合面，蒸糕食。

(3) 油焖枳实萝卜

【组成】枳实 10 克，白萝卜、虾米、猪油、葱、姜、盐适量。

【功能主治】顺气行滞。适用于便秘。

【用法用量】水煎枳实，取汁备闲。将萝卜切块，用猪油煸炸，加虾米，浇药汁适量，煨至极烂。加葱、姜丝，盐适量即可食之。

(4) 香参炖大肠

【组成】木香 10 克，降香 10 克，海参 10 克，猪大肠 1 具，盐、酱油、葱、姜、味精适量。

【功能主治】行气养血通便。适用于便秘。

【用法用量】将海参泡发，洗净切片。猎大肠洗净，切细。木香装入纱布袋中。锅内加水适量，入大肠，煮沸去沫，加葱、姜。煮至肠将熟时，放海参、药袋。煮至大肠极软，再加适量盐，酱油，稍煮即成。

(5) 韭菜根叶汁

【组成】韭菜根、叶捣汁 1 杯，黄酒适量。

【功能主治】润肠通便。适用于便秘。

【用法用量】韭菜根叶汁加黄酒用开水冲服。每日 1 次。

(6) 槟榔粥

【组成】摈榔 15～30 克，粳米 100～150 克，红糖适量。

【功能主治】下气消滞。适用于气滞便秘。

【用法用量】把槟榔片装入纱布袋内，扎紧袋口，放入锅内，加清水适量，烧沸熬煮成药汁液。去纱布药袋不用，下入红糖。粳米洗净，下入锅内用大火烧沸，转用中火至小火熬煮。米熟烂即可食用。

虚秘

(1) 黄芪苏麻粥

【组成】黄芪 10 克，紫苏子 50 克，火麻仁 50 克，粳米 250 克。

【功能主治】益气润肠。适用于气虚便秘。

【用法用量】将黄芪、苏子、火麻仁洗净烘干，打成细末，倒入 300 毫升温水，用力搅匀。待粗粒下沉时，取上层药汁备用。洗净粳米，以药汁煮粥食。

(2) 麻仁栗子糕

【组成】火麻仁 10 克，芝麻 5 克，栗子粉 50 克，玉米面 50 克，红糖适量。

【功能主治】补益脾肾，润肠通便。适用于气虚便秘。

【用法用量】将火麻仁、芝麻打碎，与栗子粉、玉米粉红糖拌匀。以水

合面蒸糕食。

（3）芪香蜜膏

【组成】黄芪 300 克，木香 45 克，蜂蜜适量。

【功能主治】补气行气，润肠通便。适用于气虚便秘。

【用法用量】将黄芪木香洗净，加水适量煎煮。每 30 分钟取煎液 1 次，加水再煎，共取煎液 2 次。合并煎液，再以小火煎熬浓缩，至较稠粘时，加蜂蜜 1 倍，至沸停火备用，每日食 2 次，每次取 1 汤匙以沸水冲化食。

（4）人参黑芝麻饮

【组成】人参 5～10 克，黑芝麻 15 克，白糖适量。

【功能主治】益气润肠，滋养肝肾。适用于气虚便秘。

【用法用量】黑芝麻捣烂备用。水煎人参，去渣留汁。加入黑芝麻及适量白糖，煮沸后食用。

（5）土豆苁蓉蜜膏

【组成】鲜土豆 1000 克，肉苁蓉 20 克，蜂蜜适量。

【功能主治】益气养阴，润肠通便。适用于气虚便秘。

【用法用量】肉苁蓉水煎取汁适量备用。将土豆洗净切碎，以洁净纱布绞汁。两汁相兑入锅中，煎熬浓缩至稠粘为止。加蜂蜜 1 倍量，至沸停火，待冷装瓶备用。每次空腹服 1 汤匙，每日服 2 次。

（6）柏子仁炖猪心

【组成】柏子仁 15 克，猪心 1 个，酱油适量。

【功能主治】养血润燥。适用于血虚便秘。

【用法用量】将柏子仁放入猪心，隔水炖熟，切片，加酱油少许即可食之。

（7）何首乌煲鸡蛋

【组成】何首乌 50 克，鸡蛋 2 只。

【功能主治】养血润燥。适用于血虚便秘。

【用法用量】将何首乌与鸡蛋加水同煮。鸡蛋熟后，去壳取蛋再煮片刻。吃蛋饮汤。

（8）当归柏仁粥

【组成】当归 20 克，柏子仁 15 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【功能主治】养血润燥通便。适用于血虚便秘。

【用法用量】将当归、柏子仁洗净，锅内放水 1 碗，微火煎至半碗，去渣留汁备用。粳米淘洗干净，加水适量和药汁同入锅内煮粥。先用大火煮沸，再改用微火熬至粥香熟时，加冰糖适量继续熬至汁稠粘为度。

（9）凤髓汤

【组成】松子仁 50 克，核桃仁 50 克，蜂蜜 500 克。

【功能主治】养阴润肠。适用于血虚便秘。

【用法用量】将松子仁、核桃仁以水泡过，去皮，烘干研为细末，与蜂蜜和匀即成。

（10）生地炖香蕉

【组成】生地 20 克，香蕉 2 只，冰糖适量。

【功能主治】养阴清热，生津润肠。适用于血虚便秘。

【用法用量】水煎生地去渣留汁。香蕉剥皮切成段，放入生地水和冰糖同煮。每日服 2 次。

（11）桑椹地黄蜜膏

【组成】桑椹 500 克，生地黄 200 克，蜂蜜适量。

【功能主治】养阴清热，润肠通便。适用于血虚便秘。

【用法用量】将桑椹、生地洗净，加水适量煎煮。每 30 分钟取煎液 1 次，加水再煎，共取煎液 2 次。合并煎液，再以小火煎熬浓缩，至较稠粘时，加蜂蜜 1 倍。至沸停火，待冷装瓶备用。每次服 1 匙，以沸水冲化，日服 2 次。

（12）木耳海参肠

【组成】木耳 30 克，海参 20～30 克，猪大肠 150～200 克。

【功能主治】滋阴补血，润燥通便。适用于便秘。

【用法用量】猪肠洗净切成小段，与木耳、海参加清水同煮，以食盐、味精调味服食。

（13）核桃仁黑芝麻

【组成】核桃仁 60 克，黑芝麻 30 克。

【功能主治】益肾润导。适用于虚秘。

【用法用量】上 2 味共捣细。每日早晚各 1 匙，温开水冲服。

（14）蜂蜜

【组成】蜂蜜 30 克。

【功能主治】润肠通便。适用于便秘。

【用法用量】用凉开水冲蜂蜜服食。

（15）苏麻粥

【组成】麻子仁、苏子各适量。

【功能主治】润肠通便。适用于肠燥便秘。

【用法用量】上 2 味药研烂，水滤取汁。煮粥食。

冷秘

（1）苁蓉羊肾羹

【组成】肉苁蓉 30 克，羊肾 1 对，葱、姜、酱油、味精、香油各少许，淀粉适量。

【功能主治】温阳通便。适用于冷秘。

【用法用量】羊肾切开，剔去筋膜，洗净切片，用酱油，淀粉拌匀备用。锅内加水适量。下苁蓉，约熬 20 分钟，去渣留汁。再下羊肾入锅内同煮至熟，放葱、姜、盐、味精、香油，搅匀即成。

（2）胡桃仁粥

【组成】胡桃仁 15 克，粳米 100 克。

【功能主治】温阳通便。适用于冷秘。

【用法用量】将胡桃仁打碎，同粳米入锅中煮粥。

（3）锁阳红糖饮

【组成】锁阳 15 克，红糖适量。

【功能主治】温阳润肠通便。

【用法用量】水煎锁阳，去渣留汁，加红糖适量。分 2 次饮服。

（4）牛肉当归蜜膏

【组成】牛膝 50 克，肉苁蓉 500 克，当归 50 克，蜂蜜适量。

【功能主治】温阳通便。适用于冷秘。

【用法用量】牛膝、肉苁蓉、当归加水适量，浸泡透发。每煎 20 分钟取

液 1 次，加水再煎，共取 3 次。合并煎液，再以小火煎熬浓缩成稠膏，加蜂蜜 1 倍。至沸停火，待冷装瓶。每次服 1 汤匙，沸水冲服，每日 2 次。

（5）锁蓉羊肉面

【组成】锁阳 5 克，肉苁蓉 5 克，羊肉 50 克，面粉 200 克，姜、葱、盐适量。

【功能主治】温阳通便。适用于冷秘。

【用法用量】水煎锁阳、肉苁蓉，去渣留汁适量。待凉，以药汁合面做面丝。另煮羊肉做汤煮面，放入姜、葱、盐适量，至熟即成。可分食。

（6）桂心粥

【组成】桂心 2 克，茯苓 2 克，桑白皮 5 克，粳米 50 克。

【功能主治】温阳通便。适用于冷秘。

【用法用量】先用水煮桂心、茯苓、桑白皮，去渣取汁，用汁煮米成粥。晨起作早餐服下。

（7）薤白粥

【组成】薤白 10 克，粳米 50 克。

【功能主治】温阳通便。适用于冷秘。

·

【用法用量】将米淘洗后与薤白同煮成粥。晨起作早餐服之。

（四）尿血的食疗

尿血又称溺血、溲血，或小便出血。主要是指血随尿而出，或尿中夹有血块，或尿出全为血液，但无尿道疼痛症状，或仅有轻微的尿痛。如若尿血兼小便滴淋涩痛者，是为血淋病，不属本篇之范围。尿血是一个以症状为名的病证。古代的尿血一般指肉眼血尿而言，现在对于出血量微，尿色无显著异常，需用显微镜才能查出的血尿，也包括在尿血中进行辨证论治。尿血多见于泌尿系统疾病，如急性肾小球肾炎（简称急性肾炎），由于细菌和病毒对肾脏血管的侵害，几乎所有患者均可出现血尿，肉眼的血尿出现率可达 40%左右。其他诸如尿路感染、急性肾盂肾炎、慢性肾炎、肾结核、泌尿系肿瘤以及全身性疾病，如血液病、过敏性紫癜、系统性红斑狼疮引起的肾损害等疾病，均可出现血尿证。

由于尿血的发病部位在下焦，因此中医认为热毒蓄积于肾和膀胱，损伤血络为其主要发病机理。常见的原因有外邪风热侵犯人体，由表入里，内壅于下焦，肾及膀胱之血络受损，以致血溢水道而致血尿。或由于平素思虑过度，情志内伤；或因禀赋不足，房劳失节，肾阴耗损，水不济火，致阴虚火旺，相火妄动，窜扰的伤血络则血随尿出。此外，尚有大病或久病之后，中气不足，脾阳虚惫，累及肾脏、脾肾两虚，气虚统摄血液无力，以至血无所主，溢于脉外而成斯症。由此可见，尿血的发生，主要有实热、虚热以及气虚三大因素，因此临床辨证施治主要以清泻实热、滋阴清热和补气摄血为治疗原则。患者的膳食亦应先辨别虚证和实证，采用虚则补之、实者泻之的食疗原则。根据血有“得热则行，得寒则凝”的特性，如尿血属实热者，饮食宜用寒凉之品，如小米、赤小豆、绿豆一类，以及新鲜清凉的水果如西瓜、梨等；若尿血偏虚寒者，则宜食性平或稍偏温的食品，如花生、薯类、红枣以及葡萄、柿子等，亦可适当吃些禽畜之类补品。在食物的制作加工中，多用蒸、煮、炖的方法，尽量少用煎、炸、熏、烤等法，以免助燥增热，妨碍身体的调养与康复。此外应尽量忌吸烟酒一类温热辛燥之物，以免加重病情。为使患者更好合理地安排膳食，提高食疗效果，兹将各类型的尿血症候作一简单介绍，以供参考。

下焦实热型：尿血，血色鲜红，小便黄赤灼热，同时伴见发热口渴，心烦面赤，大便秘结，舌质红苔黄，脉来弦数。

阴虚火旺型：小便色赤带血，小便短少，头晕目眩，颧红潮热，五心烦热，口渴失眠，腰膝酸软，大便于秘，舌红少苔，脉来细数。

脾肾两虚型：小便频数带血，反复缠绵，血色淡红，精神困顿，体倦乏力，面色萎黄，腰酸膝软，不思饮食，舌质淡，脉沉细而弱。

辨证食疗：

下焦实热型

（1）凤尾米泔汤

【组成】凤尾草 30 克（鲜品 60 克），淘米水（第二次的）3 碗，食盐少许。

【功能主治】清热凉血，止血利尿。适用于下焦热盛之尿血、尿急、尿痛等症。

【用法用量】凤尾草加入淘米水，煎至 1 碗半时，入食盐调匀。随时饮吸。

（2）葡萄藕蜜膏

【组成】生地 200 克，葡萄汁 250 克，鲜藕汁 250 克，蜂蜜 150 克。

【功能主治】和中养血，清热凉血。适用于下焦热郁之尿血、尿急、尿痛、小便赤黄热等症。

【用法用量】生地加水适量浸泡透发后煎煮，每 20 分钟取煎液 1 次，共煎 3 次。合并煎液，再以小火煎熬。浓缩稠粘时，加葡萄汁和鲜藕汁，煎熬成膏状，入蜂蜜沸后即可待冷装瓶备用。每服 1 匙，日用 2 次，沸水冲化顿饮用。

（3）马齿苋藕汁

【组成】鲜马齿苋、鲜藕等量。

【功能主治】清热凉血止血。适用于下焦热郁之尿血、便血等疾病。

【用法用量】以上 2 味分别绞汁共调匀。日饮 2 次，每服 60 克，以米汤送下。

（4）白茅花蘑菇煨氽猪鼻

【组成】猪鼻一个，白茅花 25 克，蘑菇 50 克，荠菜 30 克，葱丝、盐、黄酒、酱油、味精、胡椒粉、醋、清汤、芝麻油各适量。

【功能主治】清热凉血，止血定痛。适用于吐血、衄血、尿血，月经过多、高血压等症。

【用法用量】将猪鼻洗净，去杂毛和鼻孔内污物，切成长 4 厘米、宽 1.2 厘米柳叶形薄片。放入开水锅内氽透捞出，放入碗内，用酱油、葱丝、芝麻油腌拌 2 分钟。嫩白茅花去梗洗净。将荠菜择洗干净，放开水锅内来一下捞出切段。蘑菇洗净去根，切成厚 3 毫米的片。锅烧热，加入清汤、盐、味精，烧开后放入猪鼻肉片、蘑菇、白茅花、荠菜，烧熟后捞出放入碗内。将锅汤烧开，撇去浮沫，加醋、胡椒粉、芝麻油，冲入碗内即成。

（5）三丝芹菜

【组成】白芹 500 克，笋 100 克，水发冬菇 100 克，香干 2 块，姜末 0.5 克，精盐 10 克，白糖、料酒各 0.5 克，味精 1 克，芝麻油 15 克，熟花生油 25 克。

【功能主治】祛风降压，清热利尿，止血。适用于高血压头痛、糖尿病、尿黄、尿血等症。

【用法用量】白芹去叶洗净，切成 4 厘米长的段，在沸水锅中一氽即捞起，摊开冷却。把冬菇、笋、香干切成火柴梗状的丝，投入沸水中内永熟，捞起，沥干水分。倒入熟花生油拌和，然后和白芹及以上调味品再次拌和，最后淋上芝麻油即成。

（6）荠菜鸡蛋汤

【组成】鲜荠菜 240 克（干品 30 克），鸡蛋 1 只，盐适量。

【功能主治】清热凉血利尿。适用于血尿、肾结核。

【用法用量】鲜荠菜 240 克（干品 320 克），水 3 碗于瓦锅中煎煮成 1 碗汁。打入鸡蛋 1 只，煮熟，加食盐少许，将菜、蛋、汤一起吃下。轻症每日 1 次，重症 2 次。

（7）灯心草柿饼汤

【组成】灯心草 6 克，柿饼 2 个。

【功能主治】清热泻火，凉血止血。适用于血尿。

【用法用量】灯心草、柿饼入锅，加水 300 毫升，煎至 100 毫升。每日

2 次，温热服食。

阴虚火旺型

（1）车前旱莲汤

【组成】车前草 30 克，旱莲草 30 克。

【功能主治】滋阴清热，凉血止血利尿。适用于阴虚火炎之尿血、热淋等病。

【用法用量】上 2 味水煎服。

（2）龟版汤

【组成】龟版（醋炙）15 克，熟地 18 克，丹皮 10 克，茅根 12 克，阿胶 6 克。

【功能主治】滋阴清热，凉血止血补血。适用于久病尿血、腰膝酸软等阴虚血热症。

【用法用量】龟版先煎，后入熟地、丹皮、茅根，去渣取汁，冲入烊化阿胶后饮服。1 剂分 2 次服。

【注意事项】孕妇忌用。

（3）葡萄根汤

【组成】葡萄根 6 克，白糖 6 克。

【功能主治】滋阴清热，利水凉血。适用于尿血及热淋等阴虚之病。

【用法用量】葡萄根水煎取汁，入白糖调服。

（4）柿饼木耳羹

【组成】柿饼 50 克，木耳 10 克，白糖、淀粉适量。

【功能主治】清热凉血，滋阴止血。适用于尿血及各种血症。

【用法用量】柿饼切丁，与木耳共入锅，加水煮 20 分钟，加糖，用淀粉勾芡。每日 2 次，佐膳。

（5）生地膏

【组成】鲜藕汁、葡萄汁各 250 毫升，生地 200 克。

【功能主治】滋阴清热，利尿止血。适用于尿痛、尿急、尿血等症。

【用法用量】先将生地洗净浸泡发透，再加热煎煮，每 20 分钟取煎液 1 次，共 3 次。合并煎液，以小火煎熬浓缩至较稠粘时，掺入藕汁、葡萄汁，继续熬成膏状。加入 1 倍量的蜂蜜，至沸停火，装瓶。每次 1 汤匙，沸水冲饮，每日 2 次。

（6）槐花芝麻肉饼

【组成】鲜嫩槐花 500 克，干淀粉 250 克，豆腐 150 克，猪肉 100 克，精盐、味精、鸡蛋、葱、姜、熟芝麻、花生油各适量。

【功能主治】滋阴润燥，清肝益肾，凉血止血。适用于肝肾精血不足、消渴羸瘦、眩晕腰痛、一切出血等症。

【用法用量】将鲜槐花洗干净，沥去水，切成碎末。猪肉剁成肉碎末。连同豆腐放在盆内，加入葱、姜末、味精、精盐、鸡蛋、干淀粉面调成馅。把芝麻淘洗干净用锅炒熟，放入盘内，再将槐花馅挤成丸子在芝麻盘里粘上一层芝麻，按成圆饼。把炒锅烧热，放入花生油，烧至六成熟时，将槐花圆饼逐个投入油锅。炸至呈金黄色捞出，沥去油，整齐地摆在盘内即可食用。

脾肾两虚型

（1）参芪胶蓟汤

【组成】党参 12 克，黄芪 12 克。阿胶 9 克，大、小蓟各 30 克。

【功能主治】补气养血，凉血止血。适用于脾肾不足而以脾虚为主之血尿。

【用法用量】党参，黄芪、大、小蓟水煎取汁，入阿胶溶化即可。饮服，每日 1 剂，分 2 次煎服。

（2）荠菜粥

【组成】鲜荠菜 150 克（干品 90 克），粳米 60～90 克。

【功能主治】健脾补血止血。适用于脾肾虚损之尿血、便血、水肿等病。

【用法用量】鲜荠菜洗净切碎，同粳米同煮成粥饮服。

（3）乌豆芝麻饭

【组成】黑豆 25 克，黑芝麻 10 克，淮山药 25 克，粳米 50 克。

【功能主治】滋补肝肾，益气养血。适用于脾肾两虚、精血不固之尿血病。

【用法用量】将上述 4 味共入瓷碗中，加水适量，置于蒸锅中蒸熟，即可食用。

（4）核桃糖蘸

【组成】核桃仁 500 克，白糖 500 克，麻油适量。

【功能主治】益脾肾，补虚损，生津止血。适用于腰痛、尿血等病。

【用法用量】白糖放在铝锅内，加水少许，以小火煎熬至用铲挑起成丝状，不粘手为度。趁热加入用麻油炸酥的核桃仁，调匀，倒在涂过食用油的大搪瓷盘中，再将糖压平。稍冷划切成小块，随时食用。

（5）荷花黄瓜炒肉片

【组成】鲜荷花 3 朵，瘦猪肉 300 克，黄瓜皮 30 克，精盐、味精、白胡椒面、料酒、猪油、鸡蛋清、湿淀粉、鸡汤、姜片、葱片、白糖等各适量。

【功能主治】补中益气，滋养脏腑，清热利水，解毒祛湿，止血。适用于脾肾两虚之一切出血症。

【用法用量】将荷花洗净，摘下花瓣、花蕊，放入盘内。鲜嫩黄瓜去瓤留皮肉，切成斜刀片。瘦猪肉洗净片开，片成抹刀薄片，放入碗内，加少精盐、味精、白糖、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆。将鸡汤、味精、白胡椒面、料酒、精盐、湿淀粉放入碗内调匀，兑成汁。炒锅烧热放入猪油，烧至四成热时，倒入肉片，用筷子轻轻拨散滑透，捞出沥油。锅内留猪油 50 克，投入葱、姜片炒出香味，下入已滑好的肉片和兑好的芡汁。翻炒后，淋入熟猪油，倒入荷花瓣、蕊，再颠翻几下，盛入盘内即成。

（五）咳嗽的食疗

咳嗽是肺系疾患的一个常见症候。古代医学文献中将无痰而有声者称为咳，无声而有痰者称为嗽，既有痰又有声者称为咳嗽。而在临床上很难将两者截然分开，故一般均通称为咳嗽。

在临床上，许多呼吸系统的疾病大都伴有咳嗽。如呼吸道、上呼吸道的炎症、感冒、急慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张症、各种类型的肺炎等，均伴有咳嗽症状。另外肺结核病、肺癌等疾病也均有咳嗽。

中医将咳嗽的病因分为外感和内伤两大类。外感咳嗽主要是由于风、寒、暑、湿、燥、火等六淫之邪犯肺所致。多因肺的卫外功能减退或失调，以致在天气冷热失常、气候突变的情况下，六淫之邪从口鼻或皮毛而入。风为六淫之首，其他外邪多随风邪侵袭人体，所以外感咳嗽多以风为先导，挟寒、热、燥等邪。在临床上所见到的感冒、急性支气管炎、肺炎等多属于此类。内伤咳嗽则是由于肺脏虚弱，或因其他脏腑有病累及肺而引起咳嗽。如因情志刺激，肝失条达，气郁化火；气火循经上逆犯肺而致咳；或因饮食不当，嗜烟好酒，熏的肺胃，而致脾失健运，痰湿内生，上干于肺而致咳；或因肺脏疾患缠绵不愈，肺脏虚弱，阴伤气耗，肺肃降无权，而致气逆为咳；或因肾阳不振，气化不利，以致水液停积，上逆犯肺而致咳嗽。在临床上所见到的慢性支气管炎、肺结核病、肺癌等反复发作，病程迁延不愈的咳嗽多属此类。

咳嗽初起，症状较轻浅的一般可通过食疗而获愈或减轻。症状较重，病程较长，反复不愈的咳嗽，药物治疗配合食疗，则疗效更佳。

咳嗽患者应忌食辛凉香燥、炙烤肥腻等不易消化食物，及过于寒凉的食物，切忌烟酒。辛凉香燥易伤阴，厚味油腻食物易伤脾，助湿生痰，过于寒凉的食品及烟酒均会加重咳嗽。另外咳嗽属实属热者，饮食以清淡为原则，咳嗽属虚者，饮食亦宜清淡。因咳嗽多数由外感引起，故不宜过早用滋养食品，否则容易留邪，而使咳嗽咯痰不畅，病程延长。一般初起咳嗽，均不用白木耳等补性食疗。

咳嗽在临床上根据其表现，可分为以下 7 个症型：

外感咳嗽有 3 个症型：

风寒咳嗽型：多见于咳嗽初起，痰稀色白，咽痒。常伴鼻塞，流清涕，头痛，恶寒、无汗，骨节酸痛等。舌苔薄白，脉浮或浮紧。

风热咳嗽型：咳嗽咯痰黄稠，咯痰不爽，咽痛，口干。常伴鼻流黄涕，头痛，恶风，汗出。舌苔薄黄，脉浮数。

肺燥咳嗽型：干咳少痰，痰少粘稠不易咳出，或痰中带有血丝，咽喉干痛，唇鼻干燥。初起可伴鼻塞，头痛，微寒等表症。苔薄黄而干，脉细数。

内伤咳嗽有 4 个症型：

痰湿唆嗽型：咳嗽痰多，痰稀白，咳声重浊，胸院痞闷，胃纳不佳，四肢乏力，大便溏薄。舌苔白腻，脉濡滑。

痰热咳嗽型：咳嗽痰黄粘稠，身热，面赤，口干，口苦，胸闷，便于，尿黄。舌苔黄腻，脉滑数。

阳虚咳嗽型：咳嗽反复难愈，痰清稀，头晕乏力，心悸，畏寒，肢体沉重，或小便不利。苔白润，脉沉滑。

阴虚咳嗽型：干咳少痰，口干舌燥，或痰中带血，午后潮热，手足心热，

盗汗消瘦。舌红少津，脉细数。

辨证食疗：

风寒咳嗽

（1）萝卜梨

【组成】白萝卜 1 个，梨 1 个，蜂蜜 50 克，白胡椒 7 粒。

【功能主治】疏散风寒，化痰止咳。

【用法用量】将白萝卜、梨洗净，与蜂蜜、白胡椒一起放入碗内，蒸熟。分顿服用。

（2）姜糖饮

【组成】生姜 10 克，红糖 15 克。

【功能主治】疏风散寒，发汗解表。

【用法用量】将生姜洗净，切成丝，放入碗内，加入红糖，加入开水 200 毫升，加盖泡 5 分钟。趁热服。汗出为佳。

（3）苏杏止咳粥

【组成】苏叶 9 克，杏仁 12 克，生姜 2 片，红枣 7 枚，粳米 50 克。

【功能主治】疏风宣肺，止咳化痰。

【用法用量】将杏仁、苏叶水煎去渣，加入粳米、红枣共煮粥。粥将成加入生姜末、冰糖少许。分顿服用。

风热咳嗽

（1）银杏露

【组成】银花 30 克，杏仁 30 克，蜂蜜 30 克。

【功能主治】清热宣肺，化痰止咳。

【用法用量】将银花、杏仁洗净，加水 500 毫升，煎汁去渣。冷却后加蜂蜜调匀。分次服完。

（2）桑菊饮

【组成】桑叶 9 克，杏仁 9 克，菊花 6 克，梨皮 15 克，冰糖 10 克。

【功能主治】祛风清热，化痰止咳。

【用法用量】桑叶、杏仁、菊花、梨皮洗净，煎水去渣加入冰糖。代茶饮。

（3）薄荷芦粮粥

【组成】薄荷 6 克，芦根 30 克，杏仁 12 克，粳米 50 克。

【功能主治】祛风解表，清肺止咳。

【用法用量】芦根、杏仁、薄荷洗净，煎汁去渣待用。粳米煮粥，粥成时加入上汁共煮，加入冰糖。分次服用。

肺燥咳嗽

（1）润肺饮

【组成】荸荠、鲜藕、梨各 100 克，鲜芦根 50 克，玉竹 20 克，冰糖 30 克。

【功能主治】润肺生津化痰。

【用法用量】荸荠、鲜藕、梨洗净绞汁待用，玉竹、鲜芦根加水 500 毫升煎汁去渣。加入上汁与冰糖调匀。代茶饮用。

（2）百合杏仁粥

【组成】鲜百合 50 克，杏仁 12 克，粳米 50 克。，

【功能主治】润肺清热，化痰止咳。

【用法用量】粳米洗净加水煮沸后，加入百合、杏仁共煮。粥成后加入冰糖适量。分次服用。

（3）清肺八宝羹

【组成】米仁 30 克，淮山药 30 克，百合 30 克，鲜藕 30 克，松仁 30 克，红枣 7 枚，麦冬 30 克，石斛 30 克。

【功能主治】养阴润肺，化痰止咳。

【用法用量】麦冬、石斛加水 500 毫升煎汁去渣。加入米仁、淮山药、百合、鲜藕、松仁、红枣共煮熟。熟后加入白糖适量。分顿服用。

痰湿咳嗽

（1）杏仁桔皮粥

【组成】杏仁 15 克，桔皮 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】健脾化湿，理气止咳。

【用法用量】杏仁、桔皮洗净煎汁去渣，加入粳米煮粥。分顿服。

（2）双子粥

【组成】苏子 20 克，莱菔子 15 克，粳米 100 克。

【功能主治】健脾降气，温化痰湿。

【用法用量】苏子、莱煎子洗净捣碎，加水煎汁去渣。再加入粳米煮粥。粥成后加冰糖适量。分顿服用。

（3）百合养肺羹

【组成】百合 15 克，苡仁 30 克，扁豆 15 克，莲芯 15 克。

【功能主治】健脾养肺，化痰止咳。

【用法用量】百合、苡仁、扁豆、莲芯洗净加水共煮。先大火煮沸，再用文火煮 1～2 小时。加入冰糖适量，分顿服食。

痰热咳嗽

（1）银菊清肺茶

【组成】银花 20 克，菊花 9 克，桑叶 9 克，杏仁 10 克，芦根 30 克，蜂蜜 30 克。

【功能主治】清热消肺，化痰止咳。

【用法用量】银花、菊花、桑叶、杏仁、芦根洗净，煎汁去渣。加入蜂蜜调匀。代茶饮。

（2）竹芦粥

【组成】竹茹 20 克，芦根 100 克，粳米 100 克。

【功能主治】清肺化痰止咳。

【用法用量】芦根、竹茹洗净加水煎汁去渣。再加入粳米煮粥。粥成后分顿服用。

（3）鱼腥草拌莴笋

【组成】鲜鱼腥草 100 克，莴笋 500 克，生姜 6 克。葱、蒜、酱油、醋、味精、麻油适量。

【功能主治】清热止咳。

【用法用量】鱼腥草洗净，用沸水略焯后捞出。鲜莴笋去皮切丝，用盐腌渍沥水待用。姜、葱、蒜切末。上述数味放入盘内，加入酱油、味精、麻油、醋拌匀后食用。

阳虚咳嗽

（1）柠檬猪肺汤

【组成】柠檬叶 15 克，猪肺 500 克，葱、姜、食盐、味精适量。

【功能主治】温阳补虚，化痰止咳。

【用法用量】将猪肺洗净切块，加适量水煮沸，再加入柠檬叶、葱、姜等煨汤。分顿食用。

（2）补肺汤

【组成】淮山药 30 克，胡桃 30 克，杏仁 15 克，黄芪 30 克，粳米 100 克。

【功能主治】肺肾双补，化痰止咳。

【用法用量】杏仁、黄芪加水煎汁去渣。加入淮山药、粳米煮粥。粥成后加入胡桃末、冰糖适量。分顿服用。

（3）虫草鹌鹑

【组成】虫草 10 克，鹌鹑 8 只，鸡汤 300 克，姜、葱、食盐、胡椒粉适量。

【功能主治】温补脾肾。

【用法用量】虫草温水洗净，鹌鹑洗净后沥去水。在每只鹌鹑腹内加入虫草 2～3 条。然后放入碗内，加鸡汤及调料，上锅蒸熟。分顿食用。

阴虚咳嗽

（1）雪羹汤

【组成】海蜇 30 克，鲜荸荠 15 克。

【功能主治】清肺化痰。

【用法用量】将海蜇用温水浸泡洗净，切碎备用。将荸荠洗净去皮。把海蜇与荸荠一起放入砂锅内，加适量水小火煮 1 小时即成。分次服用。

（2）天门冬粥

【组成】天门冬 15～20 克，粳米 100 克。

【功能主治】养阴润肺化痰。

【用法用量】天门冬洗净煎汁去渣，后加粳米煮粥，粥成后加入冰糖适量。分次服用。

（3）银耳羹

【组成】银耳 60 克，梨 100 克，鲜桔 100 克。

【功能主治】滋阴清热，化痰止咳。

【用法用量】银耳洗净加水用小火煮熟。将梨切成小块，桔子切小块，加入银耳汤中。煮沸后加冰糖适量。分顿服用。

（六）咯血的食疗

咯血是指血从肺或气管而来，经气管随咳嗽而出。临床上常可见到痰中带有血丝，或痰血相兼，或纯血鲜红，间夹泡沫，或一咳血即出等症候，故又称咳血或嗽血。

咯血病在临床上多见于肺气管及支气管的疾病。如常见到肺结核，由于结核病灶累及到肺血管动脉、静脉，因而常常见及咳嗽不止，痰中带有血丝，至晚期则可见大量咯血。又如支气管扩张，因扩张部的血管被炎症侵蚀破裂而引起咯血，其咯血量多且血中常混有脓痰。此外在肺炎、肺癌或急、慢性支气管炎疾病中，亦可间断性地出现咯血。其他如风湿性心脏病二尖瓣狭窄、急性左心功能不全或血小板减少性紫癜、白血病及百日咳，以及胸部挫伤等病证中，均可导致不同程度的咯血。

中医认为，咯血总由火热之邪侵犯，使肺清肃之令失职，肺气上逆而致咳嗽，肺络受损而咯血。临床上主分实火和虚火两大类。实火咯血常因感受风、热、燥等外邪或平素饮食不节，嗜酒过多或偏食辛辣厚味，以致湿热内生，郁而化火，火邪薰的血络，迫血妄行而致。虚火咯血多发生在热病或久病之后，引起阴液耗伤，阴虚则火旺，虚火窜扰血络，迫血外溢而致。中医常以实火者宜清热泻火，虚火者当滋阴降火为原则进行辨证论治。饮食疗法对于咯血病的转归和预后起着非常重要的作用。因咯血病，本脏在肺，而肺为娇脏，喜柔润而恶燥热，故以选用清淡、甘寒、润燥、生津、益肺之品为原则，切忌葱、椒、姜、蒜等辛温动血的食品，尤须忌饮酒、喝浓茶和咖啡，以免助邪伤正。实火咯血和虚火咯血的症状如下。

实火咯血：喉痒咳嗽，或咳嗽阵作，血随咳嗽而出，或痰中带血，或纯血鲜红，量较多。同时伴见身热烦躁，咽于鼻燥，口苦口干，大便秘结，小便黄赤，舌红苔黄，脉来弦数。

虚火咯血：咳嗽延年不愈，痰少，痰中带有血丝，或者反复咯血缠绵难愈，咯血量不多，伴有午后颧红，潮热盗汗，五心烦热，口于咽燥，小便短少，舌质红或绛，少苔或无苔，脉象细数。

辨证食疗：

实火咯血

（1）鲜地粥

【组成】鲜生地 50 克，（干品 10 克），粳米适量。

【功能主治】养阴清热，凉血止血。适用于肝火犯肺之咯血及肺痨咯血等症。

【用法用量】将生地洗净，加水适量煎煮 1 小时，去渣留汁。淘净大米，煮烂成粥。1 日分顿服完。

【按】生地味甘性凉，质润而不腻，有养胃阴清热、凉血止血之功。粳米甘平养胃助正气。

（2）萝卜蜜膏

【组成】红皮萝卜 1000 克，明矾 10 克，蜂蜜 100 屯。

【功能主治】滋阴润肺.行气敛血。

【用法用量】将萝卜洗净，擦刮成细丝，以纱布绞汁。将汁放锅内，先用武火煮沸，数分钟后，丙以文火煎熬。至稠粘时，加入水溶化的明矾调匀，再加蜂蜜至沸停火，待冷装瓶备用。每日服 1 匙，每日 3 次，空腹食用。

（3）铁树花叶汤

【组成】鲜铁树花叶 15～30 克（干品 8～15 克），冰糖适量。

【功能主治】滋阴润肺，益气止血。

【用法用量】铁树花叶加水与冰糖炖汤。饮服。

【注意事项】铁树有小毒，不宜久用。

（4）枇杷叶粥

【组成】枇杷叶 10～20 克（鲜品 30～60 克），粳米 30～60 克，冰糖少许。

【功能主治】清热润肺，降气止血。

【用法用量】枇杷叶布包入煎，取浓汁，去渣（鲜枇杷叶须刷净叶背绒毛，切细煎取汁液），加入粳米煮稀粥，待粥成时入冰糖，稍煮待溶即成。每日 2 次分服。

（5）黄精冰糖汤

【组成】黄精 30 克，冰糖 50 克。

【功能主治】补气养血。肺中燥热之咳血者尤宜。

【用法用量】黄精先以冷水泡发，再加冰糖，文火煎煮 1 小时即成。吃黄精喝汤，每日 2 次。

（6）南杏桑白煲猪肺

【组成】南杏仁 15～20 克，桑白皮 15 克，猪肺 250 克。

【功能主治】清热润肺，止咳止血。

【用法用量】先将猪肺切片，洗净气管中泡床。冉与南杏仁、桑白皮同放入瓦堡内，加水煲煮 1～2 小时，去药渣。服食汤与猪肺。

（7）贝母秋梨

【组成】大鸭梨（或雪花梨）1 个，川贝母 10 克，冰糖 30 克。

【功能主治】润肺止咳。

【用法用量】将大鸭梨洗净，靠柄部横断切开，挖去核，内装川贝母。把梨上部拼对好，用牙签插紧，放大碗内，加入冰糖，加水少许。再把碗放蒸锅中蒸 40 分钟即可。吃梨喝汤。

（8）黄花菜饮

【组成】黄花菜 60 克，鲜藕 60 克，茅根 15 克。

【功能主治】凉血止血。

【用法用量】将上 3 味共入水煎煮，频频饮服。

（9）白茅花冬瓜火腿

【组成】白茅花 25 克，白茅根嫩尖 30 克，老冬瓜 1000 克，熟火腿肉 50 克，清汤 1000 克，玉米粉、料酒、味精、盐少许。

【功能主治】清热益血，凉血止血。

【用法用量】先将嫩白茅花去梗洗净，切段，白茅根尖洗净切段，均装入纱布袋内，扎紧袋口。然后将老冬瓜去皮去瓤，取用中间硬白的部分，片成 6 厘米长、l 毫米厚的薄片，再改成 3 厘米的长方片。每片顺长切成细丝，一端留下 1 厘米不切断，用玉米粉拌匀，使每条丝分开，成为一片排丝。按此把冬瓜切完做好，平摆在盘内。火腿切成细丝。接着烧开水，把冬瓜一片一片地抖散，投入开水内烫熟（以玉米粉汤透为准），捞入凉水中过凉。最后在锅内下入少量清水，将纱布袋放入，烧煮成浓汁，去纱布袋不用。加入清汤烧开，放入料酒、盐（少许）、味精调好口味。先盛少量热汤把冬瓜片

烫透捞入碗内，再把锅内调好味的清汤倒入碗内，放上火腿丝即成。

虚火咯血

（1）沙参糖蛋汤

【组成】南沙参 20 克，鸡蛋 1～2 只，冰糖适量。

【功能主治】滋阴润燥。适用于肺胃阴虚之咳嗽、咯血、咽痛、口渴等症。

【用法用量】南沙参、鸡蛋、冰糖 3 味加水共煮，蛋熟去壳，再煮 30 分钟即成。饮汤吃蛋。

（2）麦门冬粥

【组成】麦门冬 20～30 克，粳米 60 克，冰糖适量。

【功能主治】润肺养胃，生津泻火。适用于肺燥阴虚之咳嗽、咯血者尤宜。

【用法用量】麦门冬煎汤取汁。粳米加水煮粥。待粥半熟时，入麦门冬汁及冰糖，煮熟即成。适量服食。

（3）天门冬粥

【组成】天门冬 15～20 克，粳米 30～60 克，冰糖少许。

【功能主治】滋阴润肺，生津止咳。适用于肺结核、支气管扩张证属阴虚肺热之咳血者。

【用法用量】先煎天门冬取浓汁，去渣。入粳米煮粥，将熟入冰糖，稍煮待溶即成。适量服用。

（4）燕窝白芨汤

【组成】燕窝 6 克，白芨 6 克，冰糖适量。

【功能主治】养阴补肺止血。适用于咳血证属阴虚肺热者。

【用法用量】燕窝用水泡发，择洗干净，加水与白芨煮沸。去浮沫，改文火炖至燕窝极烂，入冰糖再炖沸即可。早晚分服。

（5）百合粥

【组成】百合 30 克（或鲜百合 60 克），粳米 60 克，冰糖适量。

【功能主治】养心肺，滋阴液，止咳。适用于肺痨咳嗽、咯血等证属阴虚肺燥者。

【用法用量】将百合研粉（鲜百合切碎），与冰糖、粳米共同煮粥，适量服用。

（6）银耳粥

【组成】银耳 10 克，粳米 100 克，大枣 5 枚，冰糖适量。

【功能主治】养阴清热，润肺止血。适用于阴虚肺热咳血。

【用法用量】将银耳洗净泡透，同粳米、大枣、冰糖入锅加水 500 毫升，共煮成粥。每日早晚，温热食用。

（7）生地黄粥

【组成】鲜地黄 200 克，粳米 50 克，白蜜适量。

【功能主治】滋肾润肺，凉血止血。适用于肺肾阴虚咳血。

【用法用量】生地洗净切块，煎浓汁滤出备用。粳米煮稀粥，加入生地汁、白蜜，煮开 1～2 沸。每日早晚，温热食用。

（8）二鲜饮

【组成】鲜茅根 150 克，鲜藕 200 克。

【功能主治】滋阴凉血，活血止血。适用于阴虚血淤之咳血。

【用法用量】将茅根、藕洗净切碎，入砂锅内，加水600毫升，煎汁。以汁代茶，频饮。

(9) 银耳蛋羹

【组成】银耳5克，鸡蛋1只，糖60克，猪油适量。

【功能主治】养阴润肺，益气生津。适用于肺阴虚咳嗽、咯血等症。

【用法用量】将银耳水发，去蒂洗净，掰成小块，倒入铝锅加水适量，置武火上煮沸后，用文火继续煎熬2～3小时，待银耳煮烂为止。将糖放入另一锅中，加水适量，置火上熔化成汁，取蛋清，兑清水少许，搅匀后倒入锅中搅拌。待烧开后，撇去浮沫，将糖汁倒入银耳锅内。起锅时加少许猪油即成。

(10) 五汁饮

【组成】鲜藕1000克，鲜梨500克，生荸荠500克，生甘蔗500克，鲜生地250克。

【功能主治】滋阴润燥，生津止咳。适用于阴虚肺燥之咯血、鼻衄等症。

【用法用量】取上述鲜藕、鲜梨、生荸荠、生甘蔗、鲜生地，共同榨挤取汁。每服1小杯，每日3～4次。

（七）浮肿的食疗

浮肿又称为水肿，是指体内液体过多地积聚于皮肤下面所引起的一种症状。如果对水肿的部位用手指按压一下，不凹陷的，是非凹陷性水肿，凹陷的是凹陷性水肿。全身体表出现水肿的是全身性水肿，局部出现水肿的是局部性水肿。

局部性水肿仅限于局部，不向全身发展。全身性水肿往往先由组织较松弛的部位如眼睑、颌下或下肢等部位最先出现。以后逐渐向全身发展。严重时除了皮下水肿以外，甚至出现胸腔和腹腔里积水，以及包皮、阴囊、阴唇部位水肿。有时，水肿的分布范围和人体的体位有关，而且可以随体位的改变而变换。例如站立或坐位时间久了则下肢水肿加重，如果改为侧卧位，那么水肿部位转移到所卧的一侧。

在正常情况下，人体血管中流动的血液包含许多水分。血液中的水分和皮肤下和组织之间的水分通过毛细血管壁进行交换。造成血管内的水分过多地向皮下组织间渗透的原因有两方面：血管内压力过大。由于毛细血管壁有一定的通透性，水分会从压力大的地方向压力小的地方流动。其次是血浆蛋白，具有将组织间的水分吸收到血管中来的作用。如果血浆蛋白数量降低，那么水分就留在组织间，引起水肿，在临床上，有很多疾病会导致这两种状况。如心脏疾病引起充血性心力衰竭，静脉血液回流不畅使静脉血压升高，引起的水肿为心性水肿。肾脏疾病，使体内水分不能及时排出，相反蛋白质却流失了，引起肾性水肿。肝脏疾病，引起肝静脉压力升高，合成的蛋白质减少，引起肝性水肿。营养不良造成体内蛋白质减少，引起营养不良性水肿。妊娠后期，胎儿压迫盆腔静脉，引起妊娠性水肿。由于内分泌和新生代谢方面的原因，使皮肤下积累较多的蛋白质，引起内分泌代谢性水肿。

祖国医学认为，人体内的水液代谢由肺、脾、肾三脏调节。肺主通调水道，可以把水液散布于肌表，下输于膀胱。脾主运化水湿，肾主大小便，将水液排出体外。如果起居不当，外邪犯人，皮毛受邪，肺气不宣，不能通调水道，下输膀胱；或因天灾战祸，遭逢饥馑，饮食不足：或因脾虚失运，摄取精微物质的功能发生障碍，加之劳倦伤脾；或因久居阴湿之地或涉水冒雨，水湿之气困脾，脾不能运化水湿；或因房室不节，耗伤肾气，肾虚开阖不利，水湿停留，均可导致水肿。

水肿发生以后，应注意休息。肾性水肿，应卧床休息，可以增加肾血流量，有利于水肿消退。肝性水肿，原则上亦应卧床休息。心性水肿只能作些散步活动，待体力恢复后，逐步增加活动量。在情绪上宜保持乐观。引起水肿的各种疾病，都会因为情绪上的波动而加重病情。古文献上的“怒伤肝，思伤脾，恐伤肾”，就说明了这方面的道理。

水肿患者一般有胃肠功能的障碍，如果饮食不谨慎，损伤了脾胃，则可以使病情反复。不论何种水肿，都要适当地限制盐的摄入。也要少吃油腻、煎炸食物，以及海产品、辛辣的食物等等。烟酒更是属应禁止之列。饮食方面既要注意营养丰富，也要以清淡为好。尤其当肝肾功能不好时，不要进食过多的蛋白质，否则容易诱发肝昏迷和尿毒症。一般可吃些冬瓜、赤豆、苡仁、鲤鱼、鲫鱼、瘦肉等。

临床上中医将水肿分为 4 型：

风水相簿型：开始时发热，畏风，怕冷，头痛，肢节酸楚，腰痛，咽喉

肿痛，面目浮肿，然后遍及全身，小便短赤，大便秘结，舌苔薄白，脉浮。

水湿浸渍型：起病较缓，病程亦长，全身水肿，腹部及下肢为主，按之没指，小便短少，肢体困倦，胃呆胸闷，泛恶苔腻，脉沉。

脾虚型：院闷腹胀，纳减便清，恶心纳呆。下肢浮肿较甚，按之凹陷，不易恢复，面黄神倦，舌淡苔白滑，脉沉缓。

肾虚型：全身水肿，腰以下尤甚，畏寒肢冷，精神疲惫，面色灰滞，腰痛尿少，舌淡胖，苔白脉沉细。

辨证食疗：

风水相搏型

（1）翟麦花车前叶粥

【组成】翟麦花穗 20 克，车前叶 40 克，粳米 150 克，食盐、味精少许，葱白 1～2 根。

【功能主治】清热利尿。适用于水肿。

【用法用量】霍麦花穗和车前叶洗净切碎，均装入纱布袋内，扎紧袋口，放入锅内加清水烧沸，熬煮 15～20 分留药汁液，去纱布袋不用。粳米淘洗净，葱白洗净切段。将粳米下入药汁液锅内，加清水适量，用大火烧沸，转中火熬煮。米熟加入葱段、食盐，再用小火煮熬至米熟烂，加入味精，调好味，再熬几分钟即成。

（2）大蒜西瓜

【组成】大蒜头 60～90 克，西瓜 1 只（1500～2000 克）。

【功能主治】利水消肿。适用于水肿。

【用法用量】先将西瓜挖一三角形洞，大蒜头去皮纳入瓜内，再将瓜皮盖好，洞口向上，隔水蒸熟。吃蒜食瓜。最好一次吃完，也可 1 日分次吃完。连服 5～7 天。

（3）冬瓜赤小豆

【组成】冬瓜 1 只，赤小豆 120 克。

【功能主治】利水消肿。适用于水肿。

【用法用量】上 2 物加水炖烂饮服。

（4）猪肺蛤蟆

【组成】猪肺 1 个（500 克），蛤蟆 1 只。

【功能主治】滋阴利水。适用于水肿。

【用法用量】将猪肺洗净，入蛤蟆，用线扎住，悬砂锅内煮熟。久煮，使其尽量化为水。分 3～4 次饮之。

（5）榆皮粥

【组成】新鲜榆白皮 50 克，粳米 50 克。

【功能主治】利水消肿。适用于急性肾炎水肿。

【用法用量】榆白皮入锅加水 600 毫升，煎至 400 毫升，去渣留汁，入粳米煮粥食。

水湿浸渍型

（1）绿豆猪肝粥

【组成】猪肝 100 克，绿豆 50 克，陈仓米 100 克。

【功能主治】清热利湿。适用于水肿。

【用法用量】同水煮粥食，每日 1～2 次。

（2）大蒜乌鱼

【组成】大蒜头（去皮）60～90 克，乌鱼（去肠脏洗净）200～250 克。

【功能主治】健脾利水。适用于水肿。

【用法用量】大蒜和乌鱼加清水适量，隔水炖服（不要加盐）。每日或隔日 1 次，连服数次。

(3）夜开花煮双皮

【组成】夜开花 500 克，冬瓜皮、西瓜皮各 300 克，红枣 25 克，蜂蜜、绵白糖适量。

【功能主治】健脾利水，消肿散结。适用于水肿。

【用法用量】夜开花去皮，切成 4×2 厘米瓜片，去瓤。冬瓜皮、西瓜皮切成小块装入纱布袋内，扎紧袋口。将葫芦瓜片下入锅内，加适量清水，下入纱布药袋和红枣。用旺火烧沸，转用中火熬煮。至瓜熟枣烂时，去纱布药袋，加白糖、蜂蜜调拌均匀即成。吃瓜和枣，喝汤。每日 2 次，至水肿消退为止。

脾虚型

(1）花生鸭

【组成】野鸭 1 只，花生 60 克，冬瓜皮 30 克。

【功能主治】滋阴利水。适用于营养不良性水肿。

【用法用量】野鸭去毛及内脏，与花生仁、冬瓜皮共煮汤。食用时去冬瓜皮。

(2）雄鸡赤豆

【组成】雄鸡 1 只，赤小豆 100 克。

【功能主治】益气利水。适用于水气浮肿。

【用法用量】雄鸡去毛及内脏洗净，与赤小豆煮熟吃。

(3）夜开花蒸枣糕

【组成】夜开花朵 100 克，蜜枣 200 克，鸡蛋 4 只，烤蛋糕 150 克，瓜条 200 克，橘饼 50 克，熟芝麻 50 克，荸荠 10 个，网油 1 张，生猪板油 100 克，汗水 200 克，白糖 350 克。

【功能主治】补气血，健脾胃，利水消肿，生津散结。适用于水肿。

【用法用量】夜开花去梗除萼，洗净沥干水。蜜枣上笼蒸软，撕去皮，挖出核。鸡蛋去壳打散。蛋糕用开水泡胀。芝麻擀碎。网油改刀切成两张，洗净控去水分。夜开花、蜜枣、瓜条、橘饼、荸荠、猪油均切成 5 毫米大的小片或方丁。用一大碗垫上一张网油，把所有原料（网油除外）混合拌匀，装入碗内抹平，将另一张网油盖上，上笼蒸 20 分钟。取出揭去上边的网油，翻扣在盘内，再揭去网即可。

(4）玉兰花黑鱼汤

【组成】玉兰花 3 朵，鲜黑鱼 1 尾（100 克），碗豆苗 50 克，精盐、料酒、味精、白胡椒面，葱丝、姜丝、猪油、鸡汤各适量。

【功能主治】养阴利水。适用于水肿。

【用法用量】玉兰花洗净切丝，黑鱼去鳞鳃，去内脏，在鱼身两侧各剁直刀，刀距 1.5 厘米，将黑鱼在沸水中烧沸捞出，轻轻将鱼皮去掉。炒锅烧热，放入猪油，下入葱、姜末，煸炒透，将黑鱼煎一下，加入鸡汤、料酒、精盐、味精、白胡椒面。烧沸后捞出葱、姜，撇去浮沫，连汤带鱼倒入大汤碗内，撒上玉兰花，淋上鸡油即可。

(5）白兰花炒鸡丝

【组成】生鸡脯肉 200 克，白兰花 25 朵，鸡蛋 2 个，精盐、味精、料酒、白糖、鸡汤、猪油、鸡油、水淀粉。

【功能主治】温中益气。适用于浮肿。

【用法用量】白兰花去蒂、叶、洗净。鸡脯肉剔净筋皮，用清水略泡 5～10 分钟捞出，先切成薄片，再切成细丝，鸡蛋去黄。将鸡丝控净水，放入鸡蛋清、盐、水淀粉，抓散拌匀浆好，用料酒、盐、味精、鸡汤、白糖、水淀粉兑成汁。将锅烧热，先下少许猪油，滑锅后倒出。再另外放入 500 克干净猪油，待油温后，入鸡丝滑散，鸡丝变白色时，随即倒人漏勺内。锅内留少量油，放入白兰花略煸炒，马上下入鸡丝，再将兑好的芡汁搅匀，由锅的周围倒下去，翻炒均匀，淋入鸡油即成。

（6）梅花鲫鱼汤

【组成】梅花 10 朵，活鲫鱼 2 尾，鸡脯肉 200 克，猪腰子 250 克，鸡肫 250 克，大白菜嫩叶、菠菜心、粉条、馓子各 100 克，炸花生仁 25 克，奶汤、猪油、花生油、香菜、葱、姜、盐、味精、胡椒面、料酒各适量。

【功能主治】健脾利水。适用于浮肿。

【用法用量】将上述原料洗净，鲫鱼、鸡肉、猪腰、鸡肫切成薄片，葱姜香菜等切成细末。将鱼头、骨与葱、姜、奶汤用旺火煮约 5 分钟，将汤倾入火锅内。将生片和大白菜嫩叶涮后蘸制成的调料烫熟食用。

（7）佛手花南瓜蒸鸡

【组成】佛手花 12 克（鲜品），仔鸡肉 750 克，老南瓜 1 个，鲜嫩毛豆子粒 250 克，盐、料酒、江米酒、味精、红酱油、红糖、籼米、花椒、酱豆腐汁、熟菜油、葱、姜各适量。

【功能主治】补中益气。适用于浮肿。

【用法用量】佛手花去梗除萼，洗净。鸡肉洗净剁成块，将南瓜由蒂把周围开一个 7 厘米见方的口子，用长勺把瓜瓤和籽挖出。鲜毛豆子轻轻搓去膜洗净。葱、姜切成细末。米和花椒用锅炒熟磨成粗粉。鸡肉用葱、姜、盐、酱油、糖、酱豆腐汁、料酒、江米酒、味精拌匀腌一会，再拌入米粉和菜油。同时也把豆粒拌上鸡肉相同的调料。由南瓜的开口处先装入一半豆粒，一半佛手花，再装入鸡。又装入余下的佛手花和豆粒。盖上盖，用一个餐具盛上，上笼蒸熟烂，取出食用。

肾虚型

（1）泽泻粥

【组成】泽泻 10 克，粳米 50 克。

【功能主治】健脾渗湿，利水消肿。适用于慢性肾炎水肿。

【用法用量】先将泽泻研细粉，粳米加水 500 毫升。煮至米开花时，兑入药粉，文火煮开数沸待食。每日 2 次，温热食服，3 天 1 疗程。

（2）大蒜烧鲫鱼

【组成】鲫鱼 1 条（250 克），大蒜 10 克。

【功能主治】健脾利水。适用于慢性肾炎水肿。

【用法用量】将鲫鱼洗净，装入大蒜，外裹干净白纸，用水浸透，放入谷糠火内烧熟食之。

（3）黄芪山药煲龟版

【组成】黄芪、山药、龟版各 30 克。

【功能主治】益气养阴，利水消肿。适用于慢性肾炎水肿。

【用法用量】龟版先煎 1～2 小时，加入山药、黄芪同煎，去渣留汁。每日早晚温热服。

（4）赤小豆苡米粥

【组成】赤小豆 30～50 克，苡米 60 克。

【功能主治】健脾利水消肿。适用于心性水肿。

【用法用量】先用砂锅煮赤小豆至烂，再入苡米，煮粥。每日早晚温热食服。

（5）葫芦粥

【组成】陈葫芦数个，粳米 50 克。

【功能主治】利水消肿。适用于心性水肿。

【用法用量】先将葫芦烧存性研末，粳米入砂锅内，加水 500 毫升。煮至米开花时，入葫芦粉 15 克，调匀，煮 2～3 沸。每日温热服食 2 次，7 天 1 疗程。

（6）鸭粥

【组成】青头雄鸭 1 只，粳米适量，葱白 3 根。

【功能主治】健脾利水消肿。适用于营养不良性水肿。

【用法用量】青头鸭去毛及五脏，洗净切细入锅加水炖烂，入粳米、葱白煮粥。温热食肉喝汤，每天 1～2 次，2 天食完。

（7）荠菜粥

【组成】新鲜荠菜 250 克（干品 90 克），粳米 50 克。

【功能主治】健脾益气，利水消肿。适用于老年性水肿。

【用法用量】荠菜洗净切碎，同粳米同煮成粥。温热服食，每日 2 次。

（8）鲤鱼灯草粥

【组成】鲤色 1～2 条，大米 60 克，灯心草 5～6 根。

【功能主治】利水消肿。适用于水肿。

【用法用量】将鱼洗净，与另 2 味煮粥。早晚餐服食，连服 15～20 天为 1 疗程。

（9）大蒜鳖

【组成】大蒜 100 克，鳖肉 500 克。

【功能主治】滋阴利水。适用于水肿。

【用法用量】先将鳖肉洗净，与大蒜一起炖熟，加适量酒和白糖。每天 1 剂，分 2 次服，连服 10～15 天。

（10）花生红枣

【组成】连衣花生米，红枣等份。

【功能主治】上血散瘀消肿。适用于水肿。

【用法用量】煎汤代茶饮，并食花生红枣。

（11）鹌鹑

【组成】鹌鹑 2 只。

【功能主治】益气利水。适用于肾炎水肿。

【用法用量】鹌鹑加少量黄酒，不加盐炖食。每日 1 次，连食 3 天。

（12）猪苓鸭

【组成】野鸭 1 只，猪苓、白术各 15 克，陈皮 5 克。

【功能主治】滋阴利水。适用于体虚水肿。

【用法用量】野鸭去毛及内脏，将 3 味药纳入鸭腹内，煮熟。食肉饮汁。

（八）眩晕的食疗

眩晕是一种症状，病人可感觉头晕，眼花，严重时就好像坐在船上和车中摇晃不已，站立不稳；有时感觉到所居的房屋物体在旋转，眼睛看物体模糊不清，有的甚至不能张眼睛，一张眼就觉天昏地暗，恶心呕吐，出冷汗。

眩晕一症在临床中可见于许多疾病：耳源性眩晕多见于美尼尔氏综合症、迷路炎、中耳炎等；眼源性眩晕多见于眼睛屈光不正、眼肌瘫痪；颈源性眩晕多见于颈肌痉挛、颈椎病；又有神经源性眩晕可见于神经元炎、癫痫、脑肿瘤等疾；又脑动脉供血不足也能产生眩晕，其中以椎一基底动脉供血不足为多见，其常见于 50 岁以上，虽有高血压、动脉硬化、糖尿病，高血脂，高血粘度的人群；有些全身性的疾病中也有眩晕症状，如心脏病、血管硬化、管壁弹性差、高血压、低血压、颈动脉窦过敏、更年期综合征、维生素缺乏、严重贫血、红细胞增多，贫血病人都可伴发。

中医认为眩晕可分为实证和虚证两大类。实证多因肝阳上元、痰浊上扰而致清窍不利，或因气滞血瘀以致脑络不畅，血行阻滞，脑失所养而致头晕目眩。虚证是由于先天和后天的肾精不足，髓海不充或气血亏虚不能上荣脑目而致。中医认为脑为髓海，髓由肾精所生，又精血同源，血、精、髓三者能互相补充；认为肾藏“ 先天之精 ”，要靠后天脾胃所吸收的水谷营养，生化为“ 水谷之精微 ”不断地补充，故脾胃被称作“ 气血生化之源 ”、“ 后天之本 ”；脾胃生化的“ 水谷之精微 ”分布于脉管中，化生为血液，供养全身脏器和脑海。故后天不足者，血、精、髓三者均可不足，造成眩晕的发作。

一般实证眩晕可用平肝潜阳、温化痰浊，清化痰浊、活血化瘀佐以和胃降逆法治疗；而虚证眩晕则用补肾填精、益气养血和补后天脾胃以生气血之源等法治疗。而饮食原则，实证眩晕者宜清淡，少吃煎炒、炙焞、油腻，肥厚的食物，如肥猪肉、羊肉等重油食品；不吃辛辣刺激品，如酒、葱、蒜、韭菜，辣椒等，免生痰火；宜多吃新鲜蔬菜和水果。又虚证眩晕，饮食以滋补性为主，可多样化，配以瘦肉、蛋类、补汤类为宜，忌食生冷伤脾胃的食品。且少食烟酒，免伤脏腑，动火化痰生风。

眩晕的临床表现如下：

实证眩晕：除头晕眼花外，尚伴头胀、重、痛，面赤升火，头部筋脉跳动，烦燥易怒，目赤鼻衄，小便色黄，口苦口干，或痰多胸闷。又分肝阳上亢型、痰浊上扰型和气滞血瘀型 3 型。

肝阳上亢型：头晕眼花伴有面颊潮红，心烦易怒，口渴口苦，大便秘结，小便黄赤，血压偏高或实然头胀痛伴恶心、呕吐甚至昏厥等。

痰浊上扰型：头晕眼花，伴头重如蒙，胸脘痞闷，有时吐咯痰涎，少食多寐，舌苔浊腻，脉弦滑。

气滞血瘀型：头晕眼目昏花，伴头痛、健忘、失眠、心悸、精神不振、颜面和唇色紫暗，舌有紫斑和瘀点，脉弦涩或细弦。

虚证眩晕：头晕昏旋，眼花耳鸣，伴乏力气短，心悸怔忡，失眠多梦，纳少倦怠，肢体疲软，或面色苍白，头发失泽。又分肾精不足型和气血亏虚型两型。

肾精不足型：头目眩晕，筋骨酸软，耳鸣失眠，腰酸背痛，精神萎靡，或遗精滑泄，发脱齿摇，舌瘦嫩和嫩红，少苔或无苔，脉细弦或细弱。

气血亏虚型：头晕目眩，动则加剧，劳累即发，面色少华，发脱色白，

唇甲淡白，伴失眠心悸，耳鸣神疲，少气懒言，舌淡胖，脉细弱。

辩证食疗：

肝阳上亢型

（1）菊花茶

【组成】杭菊花 30 克。

【功能主治】清热明目，平肝潜阳。

【用法用量】杭菊花置于杯中，将煮沸的白开水冲入，搅匀，将杯盖盖好，泡 10 分钟，饮服。以后可再加开水冲泡再饮。

（2）茭白芹菜饮

【组成】鲜茭白 30 克，鲜芹菜 30 克。

【功能主治】平潜肝阳，降血压。

【用法用量】将新鲜茭白、芹菜，分别剥壳，洗净，切成小段，放于锅内。加水适量煎煮 10 分钟后，取汁去渣，饮服。

（3）珍菊鲜贝

【组成】鲜贝 250 克，青豌豆 50 克，珍珠粉 0.15 克，白菊花 6 克。

【功能主治】柔肝平肝，降血压。

【用法用量】将鲜贝洗净后在沸水中浸泡 5 分钟捞出待用。珍珠粉加水、淀粉少许拌和待用。白菊花洗净拍碎，起油锅炒熟豌豆后，加入菊花和鲜贝，略加翻炒，加酌量糖、盐、味精、黄酒等调料，再加入珍珠淀粉勾芡即成。

（4）清蒸天麻嫩鱼

【组成】新鲜河鱼 1 条（青鱼、扁鱼、鲑鱼、鲫鱼均可）500 克左右。

【功能主治】养肝平肝，降血压。

【用法用量】将河鱼刮鳞，去内脏洗净，加入葱、姜、盐、料酒、味精等调料，盛放于盘中。将天麻洗净，切成片，平放于鱼上或两侧，加上少量水于笼中隔水蒸熟，食用。

（5）麦冬炒芹菜

【组成】麦冬 10 克，芹菜 150 克，嫩竹笋 150 克。

【功能主治】养阴清肝，降血压。

【用法用量】将麦冬洗净，蒸熟待用，芹菜洗净切断成寸许长，嫩竹笋剥壳洗净切片。入油锅炒熟，加入少许精盐、味精即成。

（6）桑参鱼翅羹

【组成】鱼翅 100 克，桑堪子 15 克，西洋参 6 克。

【功能主治】养阴柔肝，改善动脉硬化，疏通脉络。

【用法用量】鱼翅先水发好，桑堪子洗净，用水泡好，西洋参切成薄片。3 物放于锅中加上原汁鲜汤酌量及盐、味精、葱、姜等调料煮熟，用水淀粉勾芡成羹即成。

（7）银杞干贝羹

【组成】银耳 10 克，枸杞子 10 克，干贝 15 克。

【功能主治】养阴柔肝。

【用法用量】取银耳洗净用水发好，枸杞子洗净，干贝水发。3 物放于锅中加入鲜汤及调料，烩煮成羹，即可食用。

（8）决明子粥

【组成】炒决明子 10 克，粳米 100 克。

【功能主治】清热平肝明目，降血脂，降血压。

【用法用量】先将决明子加水煎煮 10～20 分钟，取汁去渣。再加入洗净的粳米和冰糖少许煮成粥，即可食用。

(9) 牡蛎杞子饮

【组成】牡蛎 18 克，龙骨 18 克，枸杞子 12 克，首乌 12 克。

【功能主治】养肝明目，平肝潜阳，降血脂，降血压。

【用法用量】先将牡蛎、龙骨加水先煎 20 分钟，再加枸杞子和首乌煎水，取汁去渣。分顿饮服。

【按】此药膳饮料中枸杞子和制首乌味均甘，枸杞子性寒，首乌性微温，二者均归肝、肾两经、功能补精血，养肝肾。牡蛎味咸、涩，性微寒，归肝、肾二经。龙骨甘平涩，归心、肝、肾三经。生龙牡二者重镇能平肝阳而降压安神有镇静作用。四者合用有补精血，养肝肾，重镇潜阳，平肝宁心之功，对高血压患者夜眠不安、头晕头胀、视物香花、两耳隆鸣者较佳。

痰浊上扰型

(1) 玉米须煎

【组成】玉米须 30 克。

【功能主治】利水降血压。

【用法用量】取玉米须加水两盅煎汁成 1 盅，取汁空腹服下。连服 3～6 次。

(2) 杏子粥

【组成】鲜杏子 5～10 枚，粳米 100 克，冰糖适量。

【功能主治】化痰降浊。

【用法用量】取鲜杏子洗净煮烂去核备用。另用粳米 100 克洗淘干净，冰糖适量加水 600～800 毫升煮成粥。将熟时加入杏子肉，微煮数沸即可。每日早、晚温热服食。

(3) 香菇炒木耳

【组成】香菇 30 克，黑木耳 10 克。

【功能主治】化痰祛瘀，凉血止血，降胆固醇，防治动脉硬化，降低血液粘稠度。

【用法用量】香菇洗净，黑木耳放于水中发好洗净。二者放于热油锅中炒热，放适量盐、味精即成。

(4) 菊菜鸡片

【组成】鸡脯肉 3oo 克，白菊花 3 朵，茉莉花 70 朵，小白菜 500 克。

【功能主治】补肝清肝，明目醒脑。

【用法用量】鸡脯肉切成薄片，用凉水漂净待用。茉莉花每 5 朵以铜丝穿成一串，共 50 朵成 10 串，放入茶盅用开水冲泡取二汁，盖上茶盖放于盘中央。小白菜去皮，用菜心，洗净，用开水烫熟捞入凉水中凉透，放于煮沸的清汤中，加盐、胡椒粉，味精烧入味，捞出放于盘于周围。锅内清汤煮沸加入盐、味精、胡椒粉，把菊花和余下 20 朵茉莉花下汤内烫一下捞出。再将鸡片在鸡蛋清加生粉调成的糊中浸挂，以不流为度，下放于清汤中。待沸后下少许茶水（是汤的 1/3 量），浇在小白菜心面上，即可食用。

气滞血瘀型

(1) 木耳烧豆腐

【组成】黑木耳 10 克，豆腐 1 块。

【功能主治】活血化瘀，缓和动脉粥样硬化。

【用法用量】先将黑木耳洗净放于水中发好，豆腐切成小块。取发好的黑木耳下油锅炒，再下豆腐，放适量精盐、味精、辣油、胡椒粉，用水淀粉勾芡即可食用。

(2) 川芎白芷炖鱼头

【组成】川芎 15 克，白芷 15 克，花鲢鱼头 1 只。

【功能主治】行气活血，镇静止痛，祛风温补。

【用法用量】川芎洗净切成片。白芷洗净切成片。花鲢鱼头去鳃、洗净。将 3 物放入锅内，加葱、姜、盐、黄酒、清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至熟，再加味精搅匀即成。

(3) 山楂粥

【组成】山楂 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】祛瘀血，扩血管，降血压，降血脂。

【用法用量】用新鲜山楂或山楂干浸泡，加水适量煎煮 15 分钟，取汁浓缩约 150 毫升。再加水 400 毫升，将洗净的粳米放进汁水内，煮成粥。早晚各 1 次。

(4) 落花生粥

【组成】花生 45 克，粳米 60 克，冰糖适量。

【功能主治】活血化瘀。

【用法用量】将花生去除泥土及发芽的坏花生，连衣捣碎。和洗净的粳米一起放于锅内，加入适量水和冰糖，煮成粥即可食用。每日早晨空腹，温热食之。

肾精不足型

(1) 河车炒肉丁

【组成】新鲜头生男婴胎盘 1 只，瘦猪肉 50 克。

【功能主治】补肾填精，充养脑髓。适用于精血不足、肾气亏虚之眩晕，或久病体虚、面色萎黄、倦怠无力者。

【用法用量】先将胎盘浸于冷水中，浸泡洗净，使之经络中血丝祛除、白净，再加工成小丁块。再将瘦肉剔除筋膜，也切成小丁块。二物各用料酒、精盐、葱、姜、生粉拌和。放入油锅内煸炒致熟，放入味精，使之鲜嫩美味即可起锅食用。

【按】此药膳为经验方，方中河车即胎盘，其味甘、咸、温；其归经为肺、脾、肝、肾经；能补肾益精，调养气血，为血肉有情之品。

(2) 霸王别姬

【组成】甲鱼 1 只（500 克左右），乌骨鸡 1 只。

【功能主治】滋阴补肾，养血补虚。适用于虚者所致的眩晕。

【用法用量】将甲鱼和乌鸡洗净（拔毛去除内脏），分别切成块，放于砂锅中，加入料酒、精盐、葱、姜、水；烩熟至酥，再加入味精便成。连肉带汁食服。

【按】此药膳为滋补性药膳，其中甲鱼，性味咸，甘、平，归肾、心二经，能滋补肾阴，益肾健骨，补血止血，对于阴虚火旺、阴虚阳亢、阴虚动风之症均可治之，用于老人脚膝痿弱，小儿迄迟，行走迟缓等症。乌骨鸡，性味，甘温，归脾、胃经，有补虚扶羸、补中益胃作用，对于产后和虚劳体虚、头晕眼花等疾食之有补益作用。二物一阴一阳，一补肾一补脾胃，一补先天，一补后天，合用能起到滋补精血，调益肝肾作用。

（3）白鸽玉竹堡

【组成】白鸽 1 只，淮山药 50 克，玉竹 50 克。

【功能主治】补益精血。

【用法用量】将白鸽用水憋死，除去毛桩、内脏，洗净切块，放于锅中，加入淮山药块、玉竹共炖成堡食用。

（4）鸽子杞精煲

【组成】白鸽 1 只，枸杞子 20 克，黄精 30 克。

【功能主治】补益肝肾，养血明目，益脾补精。

【用法用量】将白鸽憋死拔毛去脏，洗净切块，放于砂锅内。加入枸杞子、黄精片，共炖成堡，酥软味美。适量放黄酒、精盐、葱、姜、味精，或适量糖。分顿食用。

（5）拌猪脑

【组成】猪脑 100 克，葱 20 克，生姜 10 克，黄酒 10 克。

【功能主治】益肾填精补脑。

【用法用量】将猪脑洗净，葱姜洗净切片或末，放于盘中。加入黄酒，旺火蒸 30 分钟。取出凉后加入麻油、酱油、蒜泥拌和即可食用。

（6）竹笋饮

【组成】鲜竹笋 500 克。

【功能主治】通脉补虚。适用于用脑过度、头晕失眠之症，对胖人和动脉硬化症、冠心病、高血压、糖尿病的患者常服特别有益。

【用法用量】将鲜竹笋洗净切碎挤汁，加白糖浓缩成膏状调服。每次 1 匙。

【按】此药膳中竹笋有 16 钟氨基酸以及高蛋白、低脂肪低淀粉、多纤维。

气血亏虚型

（1）牛肝杞子汤

【组成】牛肝 1 只，枸杞子 15 克。

【功能主治】养血补肝。

【用法用量】取牛肝洗净，切成片状，加料酒浸泡 5 分钟后，加酌量生粉拌和待用。再将枸杞子在清水快速冲洗一下，放在锅内炖成汤。加入少量精盐、葱、姜，放入牛肝略煮 2 分钟，加味精即成。

（2）黄芪猪肝汤

【组成】猪肝 500 克，黄芪 60 克。

【功能主治】益气养血。适用于妇女产后气虚血少之眩晕或乳汁少。

【用法用量】将猪肝洗净，切成薄片。黄芪切片后用纱布包好，一同放于锅内，加水煨汤。熟后去纱布包的黄芪，吃肝饮汤，稍加食盐调味。

【按】黄芪益气补虚，猪肝补血养血。

（3）当归猪蹄汤

【组成】猪蹄 1 对，当归 30 克。

【功能主治】养血补虚。

【用法用量】将猪蹄去毛洗净，与当归同放于锅内，加水煮汤。熟后去当归，饮猪蹄汤。日 2～3 次。

【按】此方也治产后血虚，乳汁不下。

（4）十全大补汤

【组成】猪肉 500 克，猪肚 50 克，墨鱼 50 克，党参 10 克，炙黄芪 10

克，肉桂 3 克，熟地 15 克，炒白术 10 克，炒川芎 6 克，当归 15 克，酒白芍 10 克，茯苓 10 克，炙甘草 6 克，姜 30 克，猪杂骨、葱、花椒各适量。

【功能主治】双补气血。

【用法用量】将党参、炙黄芪、肉桂、熟地、炒白术、炒川芎、当归、酒白芍、茯苓、炙甘草装入纱布袋内，扎紧袋口。再将猪肉、墨鱼、猪肚洗净。姜、猪杂骨洗净，拍破。将上面物品一并放入锅内，加清水适量，放姜、料酒、盐，用武火烧沸后，转用文火煨炖。待鱼，肉熟烂时捞出，切成条，再放入汤内煮沸即成。纱布药袋捞出不用。每日早晚各吃 1 碗，全部服完后，隔 5 日再服。

【按】风寒感冒者禁食。

（5）羊头烩

【组成】羊头 1 个。

【功能主治】祛风眩，补虚羸。治虚风内动之眩晕。

【用法用量】羊头拔毛去桩，洗净。将羊头放入盆内，上笼用武火蒸至熟透，取出稍冷，切成 2 厘米长、1.2 厘米厚的块。放入锅内，加清水适量，葱、姜、盐、味精、黄酒，用武火烧至入味即成。

（6）当归肝

【组成】当归 10 克，羊肝 60 克。

【功能主治】养血补虚，益肝明目。适用于两眼视物模糊，或夜盲，或不能久视，两目经常酸痛，但不红赤者，可常食用。

【用法用量】当归洗净切片，肝洗净切片。当归用纱布包好，与羊肝放锅内同煮。熟后取出当归纱布包，将羊肝切片加调料后食用。

【按】当归入血分而补血，羊肝以肝补肝，二者同煮能治疗因肝血不足而引起的头目昏眩。

预防康复篇

一、食物中毒的预防

食物中毒是由于吃了各种有毒食物所引起的以急性过程为主的疾病，统称为食物中毒。引起食物中毒的原因有：某些食物本身有菌或在加工、运输、贮存过程中被污染后，细菌在其中大量繁殖（如沙门氏菌属），或产生大量毒素（如金黄色葡萄球菌产生的肠毒素）；食物在栽培、管理、加工、运输和贮存过程中，被有毒的化学物质污染，并达到能引起急性中毒的剂量（如农药、金属和其他化学物质等）；误食有毒的动物、植物（如河豚鱼、毒蕈等）;在一定条件下食物本身产生大量有毒物质（如马铃薯发芽产生龙葵素）;食物本身含有毒物质，由于加工，烹调方法不当而未被除去（如木薯、刀豆、扁豆、苦杏仁等）。

食物中毒的特点是：潜伏期短、来势急剧，大多在半小时至 24 小时内发病；所有患音都具有相同症状或症状基本相似，且都有急性胃肠道症状；发病者局限在一段时间内食用过同样有毒食物的人群中；人与人之间一般没有直接传染的可能性，停止食用这种有毒食物，发病很快能得到控制。

食物中毒分两大类：即细菌性食物中毒和非细菌性食物中毒。食物中毒的预防，应根据引起食物中毒的具体原因有针对性地进行。必须严格遵守操作规程，加强管理措施，特别是宣传教育，使广大人民群众明白食物中毒的原因、临床表现及如何预防的具体方法。

（一）白果中毒的预防

白果又名银杏，果实中核仁为其可食部分，可作干果熟食。但白果有一定的毒性，其白果肉外皮含有白果酸，核仁含有白果二酚（氢氰酸），其中以绿色的胚最毒。因此，多食可引起中毒，尤其是儿童，大多因生食或进食未熟透的白果而引起。一般中毒剂量为 10～50 颗。

白果中青的临床表现：中毒症状发生在进食白果 1～12 小时后。先有消化道症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振，随即有神经系统症状，如烦躁不安、恐惧怪叫、惊厥而肢体强直，轻微刺激能引起抽搐。以后逐渐四肢无力，甚至瘫痪。重者发生呼吸困难、肺水肿和昏迷。接触核仁和肉质外皮可发生接触性皮炎。

白果中毒的治疗：一旦发生中毒，应立即对症处理，催吐，洗胃，导泻，补液等 ;亦可用蛋清内服 ;或以生甘草 60 克煎服 ;同时将病人置于安静室内，避免因各种刺激而引起惊厥。重者应急送医院救治。

白果中青的预防：白果加热后可使其毒性减弱，因此要教育儿童，食用时一定要加热，即使熟食也要煮透，切忌生食。食量不可过多，要少食，食用时要除去肉中绿色的胚。采集时避免与种皮接触。

（二）棉籽中毒的预防

棉籽中毒是指食用了用棉籽榨的油而引起的中毒。棉花籽榨的油主要供工业用，但是经过精制以后也可以供食用。我国一些产棉区的农村，常常有许多人食用棉籽油。

棉籽油内含亚油酸、油酸、棕榈酸、甘油酯、棉酚类色素等物质，其中的棉酚是一种血液毒和细胞原浆毒。未经妥善处理，未经精炼的粗制棉籽油，以及榨油后剩下的棉饼粕中，含有大量的棉酚。食用以后，棉酚经胃肠道吸收，一部分排泄，一部分蓄积于体内，等达到一定数量时，可引起中毒反应。主要对人体的心血管、肝脏、肾脏、神经系统等产生较大的毒性作用，还会影响性腺、生殖细胞等。严重时可以导致死亡。

棉籽中毒的临床表现：一般在食用棉籽油以后的 2～4 天出现。但短的可以只有几小时就发病。食用量越大，发病越急，症状也越重。症状可以分成急性中毒和慢性中毒两类。急性中毒轻的有恶心呕吐、胃部烧灼感、腹胀、便秘等消化道症状；严重的有精神萎软、烦躁、流涎，甚至嗜睡、昏迷、抽搐、心动过缓、血压下降、心肌损害、低血钾、低血钠，甚至出现肺水肿、肝肾功能衰竭等严重情况。夏季中毒则可出现高热、皮肤红而无汗、伴烧灼感、口唇肢体麻木、有针刺搔痒感等等。慢性中毒表现为皮肤干燥、潮红，在日光下更加明显，难以忍受。还会出现女性闭经，暂时不孕，男子精子少和缺乏。少数男性患者可以终生不育。

棉籽中毒的治疗：无特殊的解毒剂。如果是食后不久，可以用催吐、导泻、洗胃等方法尽量将含棉籽油的食物排出，减少吸收。用补液的方法加快棉酚毒素的排泄。出现心、肝、肾功能损害的要积极对症治疗。

棉籽中毒的预防：主要是对供食用的棉籽油要认真加工处理。精制的棉籽油橙黄清亮，粗制的棉籽油乌黑混浊，一定要注意区别。教育棉农不要食用土法榨制的棉籽油。必须用太阳曝晒，然后进行发酵处理等方法加工棉籽，还要加热加碱等等。最好集中生产、加工棉籽油，粗制棉籽油千万不能供食用。

（三）河豚鱼中毒的预防

河豚鱼，产于近海，少数生存在淡水中，分布在我国沿海大江河口。河豚鱼是一种味道鲜美但含有剧毒的鱼类。《本草纲目》中记载：“河豚有大毒，味虽鲜美，食之杀人。”由于河豚鱼所含毒素的毒性大，中毒后若不及时抢救，死亡率很高，因此，做好预防河豚鱼中毒是保护人民健康的重要措施。

河豚鱼中毒的原因：是由于摄食被河豚毒素污染的食物，或因不认识河豚鱼，混同其他杂鱼而食；也有的听说河豚鱼味美，冒险去一尝，但去毒方法不得当，因而中毒，甚至身亡。河豚鱼所含有毒成分为河豚毒素，简称 TXT，是一种全氢喹唑啉化合物，有河豚毒和河豚酸两种。河豚毒素主要存在于河豚的卵巢、肝脏中，其次是皮肤、血液、眼睛、腮。新鲜洗净的鱼肉不含毒素。由于河豚毒素能微溶于水，如鱼死后较久，毒素可从内脏渗入肌肉中。每年春季为河豚鱼的生殖产卵时期，毒性最强，食之最易引起中毒。

河豚鱼中毒的临床表现：河豚毒素毒性稳定，能溶于水，不溶于无水乙醇和普通有机溶剂，经炒煮、盐腌、日晒等均不能使其破坏。河豚毒素的毒性作用主要是抑制神经和肌肉的传导。进食后发病迅速，一般 30 分钟至 3 小时，症状出现剧烈，严重者常在食后数十分钟即有明显症状。开始为口唇、舌尖、指端麻木，眼睑下垂，四肢乏力，继而四肢肌肉麻痹，共济失调，甚至瘫痪。作用于胃、肠粘膜，引起胃肠炎症状，恶心、呕吐、口渴、腹痛或腹泻等。严重者血压及体温下降，言语不清，声音嘶哑，呼吸困难，瞳孔放大，昏睡，昏迷，如不及时有效抢救，最后发生呼吸中枢麻痹和血管运动中枢麻痹而死亡。

河豚鱼中毒的治疗：一旦发生河豚鱼中毒，症状进展迅速，必须及时进行抢救，越快越好。目前无特效解毒药物，采用对症治疗，以催吐、洗胃、泻下为主，尽快排出毒物。中毒早期可口服 1%的硫酸铜 50～100 毫升催吐；用 1：2000 至 1：4000 高锰酸钾液或 0.2～0.5%活性炭悬液反复洗胃，洗胃后灌入 50%硫酸镁 50 毫升导泻或高位灌肠；用中草药鲜芦根 1000 克捣汁内服或水煎热服；肌肉麻痹者用香木鳖碱 2 毫克肌肉或皮下注射；呼吸困难者可用可拉明 0.375 克和洛贝林 3 毫克交替肌肉注射，呼吸肌麻痹用人工呼吸器，必要时作气管切开。

河豚鱼中毒的预防：第一，加强宣传“河豚有毒，不能食用”，使群众了解河豚有毒，并能识别其形状，以防误食中毒。第二，运输时将河豚鱼和食用鱼分开装运，防止混杂，市场出售海杂鱼时，应事先经过仔细严格地挑选。第三，水产品销售将河豚鱼集中加工处理，禁止零售，加工时彻底做到“三弃”（弃头、弃皮、弃内脏），鱼肉反复清洗，加碱破坏毒素后制成罐头方可出售。第四，必须将去掉的河豚鱼头、鱼皮、内脏、血液及漂洗的水妥善处理，挖坑深埋，不可随便扔弃，以免污染其他食物及禽畜误食中毒。

（四）青鱼胆中毒的预防

青鱼胆可以入药，具有清热、泻火、明目、利咽、治疗眼疾和疮疡热病等功用。但是青鱼胆的口服治疗剂量和中毒剂量非常接近，一般都要经过泡制，或入丸、散，或者外用。如果未经泡制，生的吞服，有剧烈的毒性，应引起注意。一般吞食 500 克以上大鱼的半个鱼胆，就可能中毒，煮熟的鱼胆则毒性可以减轻一些。

青鱼胆中毒的临床表现：青鱼胆中毒的病理变化可以出现在胃肠道、肝脏、肾脏等部位。胃和小肠上段的粘膜可有广泛的出血点，肝细胞发生脂肪性病变和点状坏死，肾小管上皮细胞坏死等损害。轻度中毒仅有消化道不适，如急性胃肠炎表现腹痛、腹泻、频繁呕吐等，经对症治疗，预后尚好。中度中毒合并肝肾损害，则出现肝肿大、黄疸等中毒性肝炎表现，和小便减少、蛋白尿、氮质血症等肾功能损害表现，要及时抢救，可以治愈。重度中毒出现的症状比较严重，以急性肾功能衰竭表现最为突出，死亡率很高。即使幸免一死，病程也要拖延很久，而且会留下极严重的后遗症。一般病人在进食青鱼胆后的 1～3 小时发病，严重的几分钟就可出现症状。

青鱼胆中毒的治疗：鱼胆中毒目前还没有特效的治疗措施，关键在于正确处理肾功能衰竭，及时抢救病人，减少死亡率，肾透析虽然有一定疗效，但是一般医院没有透析设备。预防措施在于多宣传教育指导，不能服用生的未经泡制的青鱼胆。另外，除青鱼外，其他一些鱼，如草鱼、鳙鱼（胖头鱼）、白鲢、鲤鱼等鱼的鱼胆亦会引起中毒，均不应食用。

（五）毒蕈中毒的预防

蕈类又称蘑菇，是一类高等真菌。含有丰富的蛋白质和多种氨基酸，有一定的营养价值，有的还能作药用。毒蕈是指食后可引起中毒的蕈类。毒蕈的种类很多，已知的有 80 余种，常见的毒蕈有毒蝇蕈、裂盖毛锈伞蕈、白帽蕈、瓢蕈、褐鳞小伞蕈、假芝麻蕈、牛屎菇、黄色草菇、毒红菇、臭草菇、毛头乳菌、牛肝菌属中的一部分有毒品种等。其中有剧毒可致死的不到 10 种。

毒蕈中毒的原因：多因毒蕈外貌与可食蕈相似，不辨毒蘑与可食菇，（往往由于个人采集野生鲜蕈），误食引起中毒。中毒多呈一户或数户集体发生。

毒蕈中毒的临床表现：轻者吐泻，重者可以致命。由于毒蕈种类很多，大小形状不一，所含毒素也不一样，中毒的临床表现各异。大致可分为 4 型：

第一，肠胃炎型：由误食褐盖粉褶菌、毒红菇、白乳菇等毒蕈而引起。毒素可能是类树脂物质。潜伏期 0.5～6 小时。主要症状为剧烈腹泻，水样便，阵发性腹痛；以上腹部和脐部疼痛为主。第二，神经精神型：由误食毒蝇伞、豹斑毒伞等毒蕈所引起。其毒素为类似乙酰胆硷的毒蕈硷。潜伏期约 1～6 小时。主要临床表现为兴奋、精神锗乱、精神抑郁或幻觉。毒蕈碱能兴奋副交感神经，使胃肠蠕动加强，产生胃肠炎症状。还可使腺体分泌增加，多汗，流涎，流泪，脉缓，瞳孔缩小。中毒症状严重者可因大汗或腹泻而脱水，导致虚脱。幻觉原可致幻听、幻视、哭笑无常、痉挛、昏迷等。中枢神经受损可以有谵妄、烦躁不安、呼吸抑制甚至昏迷死亡。

第三，溶血型：多因误食鹿花蕈而引起。中毒物质是马鞍菌素，是一种甲苯联氨，有强烈的溶血作用。潜伏期 6～12 小时。除引起胃肠炎症状外，还破坏红细胞而引起溶血，出现贫血、黄疸、肝脾肿大等。对中枢神经系统也有影响，可产生头痛等症状。给予肾上腺皮质激素及输血等多可康复。死亡率一般不高。

第四，中毒性肝炎型：多因误食白毒伞、鳞柄毒伞等引起。具有毒成分为毒肽类，称毒伞属毒素，主要作用于肝脏。毒伞属毒素作用较迟缓，但毒性较剧，含有此毒素的新鲜蘑菇 50 克，即可使成人致死。毒素直接作用于细胞核，有可能抑制 RNA 聚合酶，并能显著减少肝糖原合成的能力而导致细胞迅速坏死。此毒蕈中毒病情凶险，变化多端，如不及时治疗，死亡率很高。一般多在食后 15～24 小时内发病。初为恶心呕吐、腹痛、腹泻等胃肠炎症状，1～2 天后缓解，暂无症状，或仅有轻微乏力，不思饮食，实际毒肽已渐入内脏，出现肝损害。轻度中毒肝损害不严重者可逐渐恢复，严重中毒则在中毒后 2～3 天出现肝肿大、黄疸，甚至肝昏迷，随后出现烦躁不安，淡漠思睡，惊厥昏迷，甚至死亡。及时抢救，也可在 2～3 周后逐渐恢复。

毒蕈中毒的治疗：发生中毒后，应尽快采用催吐、洗胃、导泻、灌肠等方法，迅速排除尚未吸收的毒素。尤其是毒伞属中毒，毒素作用较慢，发病迟缓，就诊时距食蕈已在 6 小时以上者，也应按上述方法治疗，洗胃、灌肠后可导入鞣酸、活性炭等药物，以减少毒素的吸收。然后对各型毒蕈中毒，根据不同症状和毒素情况进行治疗。除了常用西药外，也可用中医中药进行治疗，如绿豆 30～120 克，蒲公英 30～60 克，银花 30 克，紫草根 30～60 克，大青叶 30～60 克，生甘草 10～15 克，水煎服，每日 1 剂，儿童酌减；或绿豆 90 克，生甘草 10 克，水煎服，可解毒。西药阿托品用于毒蝇伞蕈引

起的神经精神型，可缓解腹痛、呕吐等胃肠道症状，根据病情轻重用 0.5～1 毫克皮下注射，每 0.5～6 小时 1 次，必要时加大剂量或静脉注射。巯基解毒药，用于白毒伞等引起的中毒，常用二巯基丁二酸钠 0.5～l 克稀释后静脉注射，每 6 小时 1 次，首剂加倍，症状缓解后改为每日注射 2 次，5～7 天为 1 疗程；或用二巯基丙磺酸钠，5%溶液 5 毫升肌肉注射，每 6 小时 1 次，症状缓解后改为每日注射 2 次，5～7 天为 1 疗程。肾上腺皮质激素，适用于溶血型毒蕈中毒及其他重症的中毒病例，并给予保肝治疗。

毒蕈中毒的预防：主要加强宣传教育，使群众掌握识别毒蕈方法，避免误食，对辨不清品种的可疑蘑菇绝对不可食用；凡色彩鲜艳，有疣、斑、裂沟，生泡流浆，有蕈环、蕈托者及奇形怪状的野蕈皆不能采食，但有部分毒蕈包括剧毒的毒伞、白毒伞等与可食蕈极为相似，仍不能随便采食。在收购、销售和加工时要严格检查、化验鉴定，不经鉴定合格者不能当作食品出售。发生毒蕈中毒时，除对患者给予积极治疗外，对同食而未发病者也应加以观察，并作相应的排毒解毒处理，以防其发病或减轻病情。

（六）龙葵素中毒的预防

龙葵素是发芽的马铃薯（俗称土豆、洋山芋）在其绿色的表皮、芽内、芽根周围黑斑或黑网中含有的一种毒素，又称马铃薯毒素。是一种弱碱性的甙生物碱，又名龙葵甙。溶于水，具有腐蚀性和溶血性，遇酸极易分解为糖根及苷类。成熟的马铃薯内含龙葵素很少，一般不会引起中毒，未成熟的马铃薯中所含的龙葵素比成熟的高5～6倍,含量大约是0.025%,最高可达0.43%。如摄入 0.2～0.4 克的龙葵素，就能发生比较严重的中毒。100 克马铃薯的芽中含龙葵素约 0.4～0.7 克。龙葵素中毒原因多因收获未成熟马铃薯出售，或由于贮存不当，以致发芽，皮发绿，食用时又未去除，所以大量食用未成熟或发芽马铃薯可引起急性中毒。

龙葵素中毒的临床表现：龙葵素具有溶解血球和刺激粘膜的作用，对胃粘膜有强烈的刺激性。中毒一般在食后数十分钟至数小时出现症状，先是咽喉及口内刺痒或灼热感，继则胃部烧灼、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。轻者病程短暂，在 1～2 天后即可自愈，重者因剧烈呕吐、腹泻而致失水及电解质紊乱，血压下降；严重中毒患者有昏迷及抽搐，最后因呼吸中枢麻痹而导致死亡。龙葵素中毒的治疗：发现龙葵素中毒后应立即对症处理。用 1∶5000 高锰酸钾或 0.5%鞣酸或 2%重碳酸钠溶液洗胃催吐、导泻；症状轻者给予口服淡盐水或糖水以补充液体，纠正失水，脱水较重者输液；呼吸困难时及时给氧，或给于适量呼吸兴奋剂，如注射山梗菜碱或尼可杀米等。呼吸中枢麻痹者用人工呼吸机。龙葵素中毒的预防：预防龙葵素中毒，主要是预防马铃薯发芽。加强马铃薯种植的田间管理，根茎部分覆盖一定厚度的泥土；成熟的马铃薯应贮存在干燥、阴凉处，避免阳光直接照射，以防表皮变色及发芽。未成熟青紫皮和发芽较多的马铃薯应抛弃，不可勉强食用。生芽较少的马铃薯应彻底挖去芽眼，将周围发绿之皮削去。龙葵素能溶于水，对可疑有龙葵素的马铃薯，食前在水中浸泡数次，每次浸泡半小时以上，然后把水弃去。烹调时加入适量食醋，可加速破坏龙葵素。

（七）锌中毒的预防

锌引起的食物中毒，大多数是因为食用了用表面镀锌的容器存放或煎煮的食物和饮料而引起。食物和饮料，特别是酸性的食物和饮料在镀锌容器中盛放时间过长，或进行加热煎煮，可以使锌以有机酸盐的形式溶解出来，一般食后半小时就会发病。另外，补充过量的锌也会引起中毒。锌是人体的一种必需元素，人体许多功能需要锌参与。健康的成人每天须从各种食物中获取 12.5 毫克的锌才能保持代谢平衡，青春发育期的少年需约 10 毫克，儿童则需约 6 毫克。许多儿童中常常因锌缺乏而影响生长发育。因此，近几年许多人注意锌的补充和摄入。特别是许多家长，了解了锌对儿童生长发育的重要性后，常常采用补充锌制剂的办法来增加孩子的锌摄入量。但是，要知道，锌的摄入不是多多益善。成人如果每天摄入 2 克以上的锌，儿童摄入 1 克以上的锌，就会引起锌中毒。

锌中毒的临床表现：急性期表现为急性胃肠炎症状，恶心、呕吐、腹泻等等。由于过量的锌吸收，会影响到其他微量元素的吸收代谢，如铁离子吸收障碍，铜离子缺乏等，从而会产生一系列的生理功能障碍，如贫血、生长受阻、骨胳组织分解、关节出血、僵直、食欲不振等等。严重的锌中毒还会造成死亡。

锌中毒的治疗：可以用补充铜和铁的方法来克服锌过量造成的贫血和其他疾病症状。

锌中毒的预防：除了避免摄入过多的锌以外，还要注意不能用表面镀锌的容器保存或煎煮食物和饮料，特别是酸性的食物和饮料。

（八）赤霉病麦中毒的预防

赤霉病麦中毒是指食用了患有赤霉病的小麦后引起的中毒。赤霉病是一种小麦的霉菌感染，是我国麦类作物的主要病害，在长江流域、东北、华北等主要产麦区，平均每隔 1～3 年就要流行一次。患了赤霉病的麦子如果未经妥善处理，病麦颗粒未能清除，人、畜食用后就将发生中毒，严重的甚至造成死亡。

赤霉病麦中的有毒物质大约有 20 多种，主要的是两类毒素。一类为单端孢霉毒素，可引起人、畜的急性中毒，出现急性胃肠炎症状及种种神经系统症状；另一类是赤霉烯酮，有类似雌激素样作用，该毒素可引起牲畜的子宫、卵巢发育亢进、外阴部肿胀、发情等生殖功能亢进，继而不孕不育、流产等情况。我国有关科研机构对南方赤霉病麦毒素进行动物实验，发现毒素可以损害动物的消化道粘膜、子宫、睾丸及肝、肾、心等器官。

赤霉病麦中毒的临床表现：一般在食用后半小时出现，有恶心、呕吐、眩晕、腹痛、头痛、全身无力等等。少数病人还可有低热、畏寒、血压升高等等症状。老人、幼儿、体弱者中毒后症状更加严重。

赤霉病麦中毒的治疗：主要是针对症状进行处理，严重的要采取解毒、保护肝脏等治疗措施。

赤霉病麦中毒的预防：主要在于防止赤霉病的田间感染，使用杀虫剂，深耕细作。麦子收获后应及时晒干、脱粒，降低麦子的含水量。对已经发生了赤霉病的田块，要分管分收，收割后的麦子充分翻晒，并用风筛、盐水、泥水漂洗等方法仔细筛除病麦，防止病麦被人、畜食入。也可以采用稀释法、去皮法等，检出病麦。除去病麦的大部分毒素，食用就不会发生中毒了。

（九）亚硝酸盐中毒的预防

亚硝酸盐性食物中毒多是因为进食了含有较多量硝酸盐的蔬菜后引起。硝酸盐在变质腐败的蔬菜，如青菜、菠菜、韭菜、卷心菜、萝卜、莴苣等中含量较高；隔夜煮熟而未妥善放置的青菜，新腌的咸菜等中间也可以有较多的含量。硝酸盐进入体内后，在肠道中由于肠道细菌的作用形成亚硝酸盐。这种亚硝酸盐是一种氧化剂，吸收到血液中后对血红蛋白起氧化作用，把血红蛋白氧化成高铁血红蛋白。我们知道，人体氧的运输，主要是依靠血红蛋白把氧携带至全身各组织器官，从而保证了各种生理活动的正常进行。而高铁血红蛋白失去了携带氧的功能，使组织器官都发生缺氧，产生了皮肤、口、唇青紫、紫绀等一系列临床表现，因为亚硝酸盐是从肠道产生，从肠道吸收入血的，所以又把这种病称为肠原性青紫。

亚硝酸盐中毒的临床表现：一般在食用含亚硝酸盐的食物后 l～3 小时出现，严重的也可以只有 10～15 分钟就发生，也有在 20 小时以后再出现症状的。主要的表现是一系列的缺氧症状，主要是口唇、肢端青紫。缺氧为 20～55%时可见全身软弱无力，气急，心动过速，头晕头痛，晕厥。缺氧超过 55%时可有昏睡，昏迷。缺氧达 70%以上可以因呼吸衰竭而死亡。

亚硝酸盐中毒的治疗：轻度的只要休息，饮一些含糖的饮料，大约 24～72 小时即可以复元，青紫消退。缺氧超过 40%以上或者青紫症状明显的病人，可以用美蓝治疗。剂量是每千克体重 1～2 毫克，用 25%葡萄糖 20～40 毫升稀释后静脉推注，一般 30～60 分钟缺氧症状改善，青紫可消退。如超过 1 小时仍未改善，也可以重复使用。口服大量维生素 C 或者静脉推注 500 毫克维生素溶液也可以缓解缺氧症状。如果症状严重，应尽快送医院，催吐，导泻，洗胃，把存留的毒物排泄出来。

亚硝酸盐中毒的预防：主要是不食用变质、陈腐的蔬菜和刚腌制不久的咸菜。有一种苦井的井水中也含有较多量的硝酸盐和亚硝酸盐，也应严禁食用。

（十）黄曲霉素中毒的预防

黄曲霉菌是在玉米、稻谷、麦类、花生等粮油食品中生长的一种霉菌。它产生的黄曲霉素是霉菌素当中毒性最强烈的毒素。许多资料证实，黄曲霉素能损伤人的肝脏功能，引起肝脏的急性病变。特别是有诱发肝癌的作用，还可引起脑、肾、胃等部位的癌肿。国际上公认它是至今为止发现的最强的化学致癌物质之一，所以黄曲霉素中毒越来越被人们重视。

黄曲霉素在霉菌死后仍然可以长期存在于食品中，而且毒素的性质比较稳定，能耐 270℃的高温，一般方法的食品烹调、加工都不能去除它的毒性。一旦发生中毒反应也没有什么特殊的治疗方法，因此，对其采取预防措施就十分重要。

黄曲霉素中毒的预防：主要在于防止毒素的食入。主要措施有以下几个方面。

第一，黄曲霉素在温度 30C 左右，相对湿度 80%以上，粮食含水分 14%以上和花生含水分 9%以上时极易繁殖，所以应该在食品和饲料的生产、收获、运输、加工和贮藏时保证质量，控制霉变。

第二，家庭中存放粮食的容器要清洁干燥，花生、豆类等粮食贮藏前要晒干。一般不宜将花生保存到第二年的梅雨季节后再食用。对霉变的颗粒要及时清除，以防污染其他颗粒。

第三，对发生了霉变的稻米，应反复搓洗至水清为止再煮饭。因为毒素主要分布在外面的米糠层内，反复搓洗可去除大部分。

第四，用压力锅煮饭要经受高温高压，或煮饭时加入少量纯碱（米饭或粥不发黄为度），以及对豆类、花生等加细砂高温烘炒、油炸等，可以解除一些黄曲霉素的毒性。

第五，火腿、香肠、咸肉、咸菜、大头菜等腌腊食品，酱油等调味品及香菇干等干货，也很容易长霉，滋生黄曲霉素，所以都不宜存放过久再食用。一旦发生霉变，应洗刷干净，去除霉变部分再食用。

（十一）酒精中毒的预防

酒精中毒常常是由于饮入过量的酒类饮料以后引起的。日常的酒类中，均含有不同份量的酒精。比如一般的黄酒约含 10～15%，白酒约含 40～60%，葡萄酒约含 10～15%，啤酒约含 2～5%的酒精。

酒精属于微毒类食物，它是一种中枢神经系统抑制剂。酒精刺激人体后，使人体产生一种类似鸦片的化学物质，作用于大脑。开始时，抑制大脑皮质的功能、使人处于兴奋状态，继而影响延脑和脊髓，抑制血管运动中枢，使血管扩张。严重时还能引起呼吸抑制和循环衰竭。

酒精中毒的临床表现：急性酒精中毒症状出现的早晚和轻重常因人而异。由于空腹喝酒时酒精吸收迅速，所以症状出现更快。病人呼气带有强烈的酒味。先是出现头昏乏力、两眼充血、颜面潮红或苍白、精神兴奋、语无伦次而话多、动作不受约束等症状，进一步则恶心、呕吐、眩晕昏睡、鼾声大作、皮肤湿冷。严重时深度昏迷，呼吸表浅，甚至可因呼吸麻痹而死亡。

慢性酒精中毒是由于长期过量饮酒而引起的。出现智能衰退，记忆力、判断力下降，注意力涣散，时有震颤性谵妄、幻觉、妄想等精神症状，以及并发肝硬化、慢性胃炎等等。

酒精中毒的治疗：轻度的可以自愈，但是要注意保暖，可以多饮些浓茶和咖啡，也可以用葛花 30 克，或者樟树子 20 克煎水服用。重度的酒精中毒应该迅速催吐，用温水、药用碳、2%碳酸氢钠溶液等洗胃。有呼吸抑制症状的可皮下注射苯甲酸钠咖啡因 0.5 克，每 2 小时一次来兴奋呼吸。静脉注射 5%葡萄糖 60～100 毫升加普通胰岛素 20 单位，同时肌肉注射维生素 B1100 毫克。注意不可以用吗啡、苯巴比妥等有呼吸抑制作用的药物。

酒精中毒的预防：主要是避免过量饮酒，特别空腹时不应多次酒。对于有心、肺、肝、肾等脏器的慢性疾病的病人，由于原本的肝、肾代谢排泄功能不良，心、肺的耐受功能比较差，更加不应该过量饮酒。这些病人一旦醉酒，预后较差，应该提高警惕。

（十二）细菌性食物中毒的预防

细菌性食物中毒是因为进食了被细菌以及细菌的毒素污染的食物而引起的食物中毒。虽然细菌性食物中毒的致病细菌种类很多，但是各种细菌引起的食物中毒都有一些共同的特点。如在发病特性上，都是在相同的时间里有许多人连续不断地发病，这些病人又往往是在同一个伙食单位或吃了同一批食物而引起的。在临床症状上，都有恶心、呕吐、腹泻、腹痛等胃肠道症状，常常都伴有发热。由于人体抵抗力和进食量不同，发病可有早有晚，病情可有轻有重。

常见的细菌性食物中毒有以下几种：

第一，沙门氏菌食物中毒。沙门氏菌广泛地存在于家畜、家禽等动物的肠道内，所以各种家畜家禽在喂养、屠宰、加工成食品的过程中都有被污染的机会。如果人吃了没有烧熟煮透或在加工中污染了沙门氏菌的食物，如家禽、肉类、动物内脏、蛋类、乳类以及巧克力、冰淇淋等一些用动物性食品原料制成的成品时，就可能发生食物中毒。发病时间是食后 8 小时到 2 天。症状有发热腹痛、腹泻、恶心、呕吐等。少数病人因抵抗力偏低，可出现高热和败血症等严重情况。

第二，嗜盐菌食物中毒。嗜盐菌在含盐分的环境中最适宜生长，所以广泛存在于海水、海产品如海鱼、海虾、梭子蟹、海蜇等以及腌渍品如咸肉、咸蛋、咸菜等中。这种细菌繁殖力非常惊人，只用十几分钟就产生新的一代。如人吃了被污染、又未经灭菌处理的海产品和腌渍品，就会发生食物中毒。起病比较急骤，可以在食后 1 小时到几个小时就发病，也有到 3～4 天才发病的。症状有发热、腹痛、腹泻、呕吐，部分病人有洗肉水样大便，也可以是脓血样或粘液样大便。腹泻比较严重的可以导致失水。腹痛也较厉害，常常呈阵发性绞痛。

第三，变形杆菌食物中毒。变形杆菌广泛存在于鱼、蟹、肉类食品中，其中鱼蟹类带菌率最高。变形杆菌是带有过敏原性的细菌，所以除了有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等症状外，还有皮肤潮红、像酒醉样、荨麻疹、头痛等过敏性反应。起病一般在食入后 3～20 小时。

第四，葡萄球菌性食物中毒。葡萄球菌常在淀粉类食物中生长，如剩米饭、粥、馒头等米面食品，也可生长在乳制品、鱼、肉、蛋类等食品中。天气热，湿度高，空气不流通，是繁殖的最好条件。被污染的食物在室温下放置 6 小时，病菌的繁殖数量可达到将近 200 倍。葡萄球菌产生的肠毒素是引起食物中毒的主要毒素。这种毒素能耐高热，所以即使对污染食品加热灭菌，仍不能破坏肠毒素，仍会引起食物中毒。本病起病比较急骤，一般在食入后 2～5 小时就发病，症状有恶心、呕吐、中上腹痛、腹泻，有的伴有低热。呕吐非常剧烈，因剧烈的吐泻，可导致脱水。葡萄球菌性食物中毒的病程比较短，常常 1～2 天病人就可以恢复。

第五，肉毒杆菌食物中毒。肉毒杆菌是一种厌氧菌，在缺氧的环境中生长繁殖。常常在被污染了的瓶装、罐装等缺少氧的食品中大量繁殖。比如放置过久的罐头食品，体积较大的灌肠、火腿、腊肉，家庭自制的臭豆腐、豆酱、面酱、豆豉等等。肉毒杆菌中毒的临床症状以神经系统症状为主，消化道症状不明显。症状有全身软弱无力、头晕、视力模糊、复视、眼睑下垂、吞咽困难、声音嘶哑、失音、共济失调等神经肌肉麻痹症状，严重的可以出

现呼吸困难、心力衰竭。

细菌性食物中毒的治疗：主要是防止和纠正因呕吐、腹泻引起的脱水、虚脱症状。采用补液、补充电解质、多饮水、吃流质饮食等方法。嘱病人卧床休息。一般可以不用抗菌素。但如果出现高热、病情比较严重的，也应选用合适的抗菌素。如沙门氏菌和嗜盐菌食物中毒可用氯霉素、四环素，变形杆菌食物中毒可用庆大霉素、卡那霉素，肉毒杆菌中毒可用青霉素，严重的用抗肉毒抗毒素治疗。

细菌性食物中毒的预防：就是要牢牢把住“病从口入”关，对公共食堂、饭店等加强卫生管理。在食品的加工、运输、保管、出售各个环节上执行卫生法规。具体预防措施如下：

第一，制作海产品、肉类家禽等食品时，一定要选用新鲜、质量

好的原料，并烧熟煮透。

第二，放生熟食品的容器要分开，砧板、刀具等也要严格分开，防止熟食污染。

第三，制熟的食品应低温妥善保藏，食用前再次加热灭菌。不能食用放置过久、已经变质的食品，包括罐头食品。

第四，不要食用未妥善处理，有带菌可疑的生海产品，如黄泥螺、咸蟹等。食用凉拌菜时可加入 1%浓度的食醋，以达到一定杀菌效果。

二、部分病症的康复食疗

康复食疗是根据病人不同的病理生理情况，以及食物和药物的不同作用特点，在医学理论指导下，给予病人适当合理的饮食调理，使久病虚弱的机体得以恢复，达到康复的目的。由于病人所患疾病的种类不同，患病者的秉赋体质各有所异，而食物、药品也有四气五味、寒凉温热的区别，所以康复食疗也必定要遵循辨证原则，讲求理、法、方、食，即在正确辨证的基础上，立法、选食、择药、配方、制膳，以满足不同患者康复所需的不同要求。也就是说，要根据病人的年龄、体质、病证、病位以及季节气候、地理环境等因素来考虑饮食配方，切忌胡乱进补或偏补偏食。要选择适合于病人消化吸收的烹调方法，如蒸、煮、炖、炒等，既要保存食物中的营养成分，起到治疗康复的作用，又要能保护病人的脾胃功能，引起病人食欲。同时，进行饮食调配时，还应注意食物和药物、食物和食物之间的配合宜忌问题，如鲫鱼、鲤鱼忌猪肝，桃、李忌白术，参、芪等补气药忌萝卜等等。至于康复食疗的时间掌握，可根据情况而定。一般对于饮食治疗疾病或病后食疗，疗程宜短，通常病愈恢复健康后即可停止；慢性病或体质虚弱，进行食补调理，则要因人因时因地考虑，疗程可较长。

在食疗过程中注意健脾养胃是十分关键的。因脾胃为后天之本，饮食五谷和内服药物治疗都要靠脾胃的受纳运化吸收作用。此外；还要注意“度”的掌握，切忌不及和太过。不及则食而无效，太过则反殃自身。补气不宜太壅，滋阴不宜太腻，清热不宜太寒，利下不宜太峻，这是进行食补食疗必须掌握的。同时，也要了解药物、食品的属性，如气辛而腥者可助火散气，气重而甘者可助食生痰，体柔而滑者多食之难化，烹调不熟者易服之气壅等等。

对于食物的不同属性和有关宜忌，现作简单的分类介绍。

辛辣类：如辣椒、胡椒、葱、姜、大蒜、洋葱等，性味温热，少食能通阳和胃、散寒解表，多食则生痰、助火、生风、损目。适用于外感风寒或虚寒性慢性泄泻，以及阳虚胃痛者，而对肝肾阴虚、肝阳上亢之证及出血、痰喘、疮疡、痈疽、目疾等都属禁忌。

生冷类：如各种瓜果及生食蔬菜、冷饮等，性多寒凉，能清热生津。适用于热症口渴、咽痛、便秘、小便短赤等症，但对脾胃虚寒之腹痛、腹泻、呕吐等皆属禁忌。

油腻多脂类：如动物脂肪及内脏、煎炸食物等，味厚腻滞，能助热生痰，壅遏气血，又可阻碍脾运，对外感热病、脾胃虚弱、痈疽疮疡、中风、消渴、高血压、冠心病、肝胆病者都不相宜。

发物类：如鱼、虾、蟹、猪头肉、狗肉、牛羊肉、公鸡以及蔬菜中的蘑菇、黄花菜、香椿、芫荽等，均属动风、生痰、助火之品。对高血压、冠心病、动脉硬化患者不宜多食，多食可助火动风；对疮疡痈疽、皮肤疾患，则易食后复发；对肺痨、咯血、吐血等证易升火动血。

总之，在疾病康复食疗的过程中，必须注意到整体的康复，要针对整个的人，而并非只是简单针对疾病本身或者病损的脏器、肢体。要根据病人机体阴阳气血和脏腑功能的偏胜偏衰，体质和病情的具体情况，辨证食疗，以达到愈病强身的目的。

（一）精神创伤的康复食疗

精神创伤是指人的精神受到刺激而引起的疾病，属于中医的情志疾病范畴。所谓情志，是机体在心神的主导和调节下，对外界客观事物的特殊反映，是人对于客观事物是否能满足自己欲望而产生的体验。在正常的心理（心神）活动范围内，人可以产生喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等五志七情的反映，以表达对外界事物的某种心态。但是如果机体感受的客观事物的情志（五志七情）刺激过于突然、过于强烈，或这种刺激持续的时间过于持久，而超过了机体所能调节的程度（当然也包括由于个体承受能力较低等因素），就会导致脏腑功能紊乱、失调，引起疾病发生。

病因病机

由精神创伤引起的情志疾病，在中医临床上可表现为以神志异常为主的多种病证，如郁证、惊悸、失眠、脏躁、癫狂等。这些病证在病因病机和症候特点上有着相同之处。病因上，都是由情志变异而发病。由于精神情志的损伤，引起气机不平，心神受损，进而五脏气血失调，导致各种疾病发生。

气机紊乱：情志受到刺激，主要扰乱气机升降出入的活动，但在具体表现上，不同的情志损伤扰乱气机的机理又有偏异。愤怒过度，可使肝气横逆上冲；暴喜过度可致心气涣散，神不守舍；过度悲伤可造成肺气抑郁，意志消沉；恐惧过度可使肾气不固，气泄于下；突然受惊能使心气散乱，惊慌不定；思虑过度则伤神损脾，而致气机郁结。

气血耗伤：情志受刺激导致的气机紊乱，可使气化功能发生障碍，进而使血液的化生受到影响，久则引起血气虚亏。心主血脉，主神明，心之血气不足，则神失所养，心神散乱。

脏腑受损：情志变异首先伤及心神，继而又影响其他脏腑。由于各个脏腑情志分属不同，其损伤的病机表现也不同。如怒伤肝，主要为升发异常；喜伤心，多见心火不降；思伤脾，可使运化呆滞；悲伤肺，则见肺失宣肃；恐伤肾，则为肾气不升。虽然精神情志变异可以致五脏均发生病变，但临床上以心、肝、脾的受损为多见，常见如肝气郁结、心肝火旺、心脾两虚、肝脾不和等等。

虚实互见：情志疾病初起多为实证，常见的如肝郁气滞，痰火上扰，气滞血瘀等；日久必引起气血阴阳的失调，出现虚实互见或单纯虚证的表现，如心肾不交，心脾两虚，心肾阴虚，气虚痰旺等等。

症候特点

精神创伤可以引起精神情感、消化功能、神经系统、心脑血管等多方面的表现异常，临床见证错综复杂。

精神情感异常：可分为抑郁和兴奋两大类。抑郁如郁闷不乐，表情淡漠，少言寡语，神志痴呆等；兴奋如狂言乱语，目直骂詈，喜笑不宁，妄想多语等。此外，还可见心悸怔忡，焦虚不安，心虚胆怯，多疑多虑等表现。

消化功能异常：情志异常对消化系统的影响十分显著。现代医学研究已证实，紧张、焦虑、悲愤、恐惧、忧郁等均可使胃粘膜的血液供应和胃液分泌发生改变，而使消化道溃疡的发病率大大提高。由于七情不遂，而致肝的疏泄失常，脾胃健运失司，可出现脘痛腹胀、呃逆反胃、食少纳呆、肠鸣泻泄等症候。

心脑血管异常：血管调节系统的兴奋性与情志因素有密切关系，受到迷

走、交感神经的控制。当精神受到刺激时，血管的收缩舒张功能发生紊乱，可表现为血压变化（如高血压）、冠状动脉及脑动脉痉挛等，而出现头痛、眩晕、心绞痛、心率不齐等，甚至可出现中风、猝死等。

精神情志创伤还可影响妇女的经、带、胎、产情况，如月经紊乱、闭经、流产滑胎、乳腺病等。

常见证型

由于精神创伤引起的疾病可影响诸多脏腑，其病因病机表现也不相同，因而在临床上的证型所见较多。

肝气郁滞：临床表现有精神抑郁，胸胁胀痛，胸脘痞闷，嗳气不舒，咽喉梗塞，善悲易怒，或有月经紊乱、痛经，脉象沉弦，舌质淡红。

肝阳上亢：临床症见有头目胀痛，头晕耳鸣，情绪易激，烦躁失眠，血压增高，或伴呃逆呕吐，大便干结；如病情较重者，可见有头晕目眩，肢麻抽搐，甚则昏厥。

心神不宁：主要表现有心神不宁，躁动不安，多动善怒，惊狂癫痫，惊悸怔忡，失眠多梦等。

心血亏少：见有心神不安，心悸易惊，虚烦，盗汗，口干，多疑，或不耐思虑，健忘，脏躁症等，舌质红少苔，脉象细数。

心气不足：证如精神萎靡，心悸气短，心区闷痛，失眠，自汗，少语懒言，舌质淡，脉弱或结代。

痰热上扰：主要症状有精神抑制，神识障碍，或胡言乱语，或举止失常，或狂妄躁动，或喃喃自语，或神情抑郁，表情淡漠，或咽中梗阻，如有炙脔；亦可见眩晕恍惚，喜怒无常等。舌苔多腻，脉象弦滑或滑数，或缓。

瘀血阻滞：如见如狂、发狂、善忘，或烦燥不宁，午后发热，或口干但欲漱而不欲饮；亦可见头痛，眩晕，心悸怔忡，癫痴等。舌质偏暗或有瘀点，脉象弦细或涩。

肝胆火盛：症如躁扰不宁，易怒多动，行为暴戾，头痛眩晕，耳鸣耳聋，视物不清，心胸烦热，夜寐不宁，乱梦纷纭，口干口苦，尿赤便秘，舌质红，脉数或洪大。

肝肾阴虚：头晕目眩，失眠健忘；反应迟钝，注意力分散，惊悸不安，易焦虑，易敏感，耳鸣，五心烦热，盗汗，腰膝酸软等。

心脾两虚：可见心悸失眠，多梦健忘。食少便溏，倦怠乏力，面色萎黄，皮下紫癜，女子可有经少色淡或闭经，或崩漏，舌质淡嫩，苔白，脉细弱。

临床常见病症的康复食疗

1.郁证

本病多由所愿不得，情志不遂，心情抑郁而引起。病人表现有精神抑郁，情绪不宁，心烦易怒；或精神恍惚，悲忧善哭；或多思善虑，心悸胆怯，失眠健忘；或情志不畅，胸闷太息，胁胀脘闷，腹胀少食；或咽中不适，如物梗塞；妇女可有月经不调等。

郁证初起以肝气郁结，气机不畅为多，食疗原则以理气解郁为主；久则影响正气，故以养血滋阴，益气扶正为主。临床分型如下：

肝气郁结：精神抑郁，胸闷善太息，胸胁胀痛，痛无定处，脘痞，暖气，舌苔薄白，脉弦。

肝胆火盛：情绪急躁易怒，胸闷胁胀，嘈杂吞酸，口苦咽干，大便秘结，或有头痛，耳鸣，目赤，舌红苔黄，脉弦细。

痰气交阻：咽中如有炙脔，咯之不出，咽之不下，甚则有梗阻感，胸中闷窒，舌苔薄白腻，脉弦滑或弦细。

气血亏虚：精神恍惚，心神不宁，时时悲忧善哭，神疲倦卧，夜寐不安，舌质淡红，苔薄白，脉细。

心肾阴虚：眩晕，心悸，虚烦不眠，健忘，腰酸，男子遗泄，女子月经不调，舌质微红，少苔，脉细数。

辩证食疗：

肝气郁结型

（1）玫瑰花茶

【组成】玫瑰花 6～10 瓣。

【功能主治】舒肝解郁，理气止痛。

【用法用量】将玫瑰花瓣放入杯中，冲入沸水，闷片刻代茶饮。

（2）佛香梨

【组成】佛手 5 克，制香附 5 克，生梨 2 只。

【功能主治】疏肝止痛，和胃化痰。以肝气郁结证见胁肋疼痛、嗳气、痰多者最为适用。

【用法用量】将佛手、香附研末备用；生梨去皮，切开剜空，各放入一半药末，合住，上锅蒸 10 分钟，即可。此量可分 2 次食用。

（3）佛手酒

【组成】佛手 300 克，白酒 500 克。

【功能主治】舒肝理气。适用于肝气郁结、脾胃气滞所致的情志抑郁、食欲不振、胸胁胀痛、常忧不乐、恶心呕吐等症。

【用法用量】佛手洗净，用清水浸软，切成 1 厘米见方的小块，风吹略收水气后，放入坛内，加入白酒，密封浸泡；隔 5 天开坛搅拌 1 次，10 天后滤去药渣，即可服用。每次随量饮服。

肝胆火盛型

（1）草决明菊花茶

【组成】草决明 10 克，菊花 10 克。

【功能主治】泻肝降火通便。对肝胆火盛之性情急躁易怒，头痛，目赤，口苦咽干，大便秘结者最为适合。

【用法用量】将草决明研碎，与菊花同放杯中，沸水冲泡，焖片刻，代茶饮。

【按】方中草决明甘苦咸微寒，气禀轻扬，能升能降，既能清肝明目，又可降火通便；菊花甘微苦微寒，能散风清肝。若大便泄泻者，当忌用。

（2）猪胆绿豆粉

【组成】猪胆汁 120 克，绿豆粉 80 克。

【功能主治】清肝降火。

【用法用量】将绿豆粉与猪胆汁拌匀晾干研末，可加少许白糖。每服 6 克，每日 2 次。

（3）凉拌芹菜藕片

【组成】芹菜 250 克，藕 200 克，盐、白糖、味精、精制油适量。

【功能主治】平肝清热。本方可做肝火轻证的膳食或配餐。

【用法用量】将芹菜、藕洗净，斜切段和丝，用沸水略过，待凉后拌合，放入适量的盐、糖、味精、精制油，拌匀即可食用。

痰气交阻型

（1）桔皮半夏粥

【组成】桔皮 6 克，半夏 10 克，粳米 100 克。

【功能主治】理气解郁，燥湿化痰。

【用法用量】桔皮、半夏水煎 20 分钟去渣留汁备用；粳米洗净熬粥，将熟时把备用的药汁倒入粥中搅匀，再煮片刻即可。每日服食 2 次。

（2）葱煮柚皮

【组成】新鲜柚皮 1 个，葱 2 棵，花生油、盐适量。

【功能主治】解郁消积，下气化痰。

【用法用量】取新鲜柚皮放炭火上，将柚皮外层黄棕色表层烧焦刮去，放清水中浸泡 1 天，使其苦味析出。然后切块加水煮，将熟时把葱切碎加入锅中，再加油盐调味即可。每日服食 2 次。

【按】柚皮辛甘苦温，消食化痰快膈；葱有通阳解毒开郁的作用。二者合用奏解肝郁化痰气之功。

气血亏虚型

（1）党参枣仁膏

【组成】党参 100 克，枣仁 100 克，蜂蜜 200 克。

【功能主治】益气健脾，养心安神。

【用法用量】将党参、枣仁加水煮半小时，滤取药液，加水再煮半小时，去渣；两次药汁合并继续煮熬浓缩，药汁由稀变浓时加入蜂蜜拌匀煮沸即可。每服 10～15 克，每日 2 次。

（2）参归猪心

【组成】生晒参 60 克，当归 60 克，猪心 10 只。

【功能主治】益气健脾，养血宁神。

【用法用量】将人参、当归分装入猪心中，用清水煮 1 小时后取出，去药切片食用。

心肾阴虚型

（1）桑椹百合膏

【组成】桑椹子 500 克，百合 100 克，蜂蜜 300 克。

【功能主治】滋补肝肾，清心安神。

【用法用量】桑椹、百合加水适量煎煮 30 分钟取液，再加水煮 30 分钟取药液。两次药汁合并，用小火煎熬浓缩至稠粘时，加蜂蜜至沸，停火待凉后装瓶备用。每次 1 汤匙，开水冲服，每日 2 次。

（2）生地煲鸭蛋

【组成】生地 30～50 克，鸭蛋 2 只。

【功能主治】滋阴清热，养血宁神。

【用法用量】将生地与鸭蛋加清水同煲，蛋熟后去壳再煮片刻即可。可在汤中加少许冰糖调味。饮汤食蛋，每次 1 只，佐餐。

【按】生地甘微苦寒，长于清热凉血益阴；鸭蛋甘凉，能滋阴补血。二者合用相得益彰。

其他食疗方选粹

（1）百合竹叶粥

【组成】百合 1 枚，新鲜竹叶 1 把，粳米 100 克。

【功能主治】清心开郁。

【用法用量】百合掰片洗净，竹叶洗净，用开水过一下，2 味与粳米入锅同煮。待熟后，加少许白糖。每日服食。

（2）桔皮茶

【组成】干桔皮 6 克，茶叶少许。

【功能主治】理气化痰。对精神抑郁、痰滞胸闷、咽中如物梗塞者，用之尤宜。

【用法用量】上 2 味水煎或开水冲泡代茶饮用。

（3）香芎鸡

【组成】鸡肉 200 克，香附 15 克，川穹 15 克，葱、姜、盐适量。

【功能主治】舒肝理气，补益化瘀。适用于气滞血瘀兼有血虚的郁证。

【用法用量】将香附、川芎用纱布包好扎口，用清水稍加浸洗，备用。鸡肉洗净连同药袋一起放入锅中，加水适量，待烧开后去浮沫，加入葱、姜，炖至鸡肉熟烂。捞出药袋和葱姜，加盐适量即成。佐餐，饮汤食鸡肉。

（4）糖渍金桔

【组成】金桔 500 克，白糖 500 克。

【功能主治】理气解郁，清热化痰。

【用法用量】金桔洗净，放锅中用勺将每个金桔压扁去核，加白糖 250 克腌渍 1 日。待金桔浸透糖后，再以小火煨熬至汁液耗干，停火待凉。再拌入白糖 250 克，放盘中风干数日，装瓶备用。每次 1～2 个含化。

2.谅悸

本证多由猝受惊吓或恐惧过甚而导致，临床症见有心慌、惊悸不安、有恐惧感、夜不安寐、多恶梦等。

惊悸症的食疗原则为养血补心，安神定惊。临床分型如下：

痰火上扰：心悸怔忡，时发时止，受惊易作，胸闷痰多，失眠，恶梦纷纭，口干苦，小便黄赤，舌苔黄腻，脉弦滑。

气滞血瘀：心悸，胸闷，或有阵发性心胸疼痛，痛如针刺，或面唇紫黯，舌质有紫气或瘀斑，脉涩，或有结代。

心脾两虚：心悸不安，动则易发，气短自汗，头晕目眩，失眠，面白少华，舌质淡红，脉细弱。

心肾不交：心悸不宁，思虑劳心尤甚，心之烦热，少寐多梦，头晕耳鸣，面赤升火，口干舌红，苔少或薄黄，脉弦细数。

心肾阳虚：心悸动则加剧，气短胸闷，肢冷畏寒，面色苍白，舌质淡，苔白，脉沉弱或沉缓。

辨证食疗：

痰火上扰型

（1）莲子牡蛎芦根汤

【组成】莲子 30 克，生牡蛎 20 克，芦根 30 克，白糖 1 匙。

【功能主治】清热除烦，潜阳安神。

【用法用量】将生牡蛎、芦根入锅中加水煎煮，取汁一大碗，去渣，入莲子加水适量再煮。待熟后调入白糖，稍炖即成。每日 1 剂，连服 7～10 天。

（2）竹叶莲子枣仁汤

【组成】淡竹叶 10 克，酸枣仁 15 克，莲子 15 克，菖蒲 10 克。

【功能主治】清热解郁，化痰宁心。

【用法用量】上 4 味共煎，取汁 1 碗，温服。每日 1 剂。

（3）竹叶心灯心枳椇汤

【组成】竹叶卷心（鲜品）50 克，灯心草 15 克，枳椇子 100 克。

【功能主治】清心除烦，利水导热。用于心经有热的心神不宁，心悸怔忡，胸中烦乱，失眠多梦，小便短赤等。

【用法用量】用料分别洗净。把枳椇子、灯心草放入滚水锅中，用武火煮滚，改文火煲 1 小时，然后放入竹叶心，再煲半小时，汤成即为甘甜之品，不需加糖。饮汤，每日 3～4 次，每次 1 杯。

【按】竹叶泻热利水，清心除烦；灯心草宁心安神；枳椇子平肝镇惊，又有利尿作用。

气滞血瘀型

（1）桃仁粥

【组成】桃仁 12 克，枣仁 15 克，粳米 60 克。

【功能主治】活血通络安神。

【用法用量】将桃仁、枣仁研捣成碎末，装入布袋中扎口，再与洗净的粳米并入锅中煮熬。粥成后去药袋，加少许白糖。早晚餐服用，连服 7～10 天。

（2）山楂桃仁露

【组成】新鲜山楂 1000 克，桃仁 60 克，蜂蜜 250 克。

【功能主治】活血通脉，安神健脾。适用于冠心病、心肌梗塞等病伴有心悸而属血瘀证者。

【用法用量】将新鲜山楂用刀拍碎，与桃仁共入锅中，水煎 2 遍，去渣。将汁盛瓷盆内，加入蜂蜜，加盖，隔水蒸 1 小时后离火冷却，装瓶备用。每日 2 次，每次 1 匙，饭后冲服，连服 2～3 周。

【按】山楂能消食积，破瘀血。现代药理研究证明，山楂具有加强和调节心肌功能，增大心室心房运动振幅和冠状动脉血流量，防止由于电解质不均衡引起的心律失常，并具有降低胆固醇、降低血压、利尿、镇静等作用。

心脾两虚型

（1）小麦红枣粥

【组成】小麦 50 克，糯米 100 克，红枣 15 枚，桂圆肉 15 克，白糖 20 克。

【功能主治】养血补肾，宁心安神。治疗心气不足、怔仲不安、烦热失眠、妇女脏躁、自汗盗汗等。

【用法用量】将小麦洗净，加热水浸胀，入锅中煮熟，取汁水，加入洗净的糯米和红枣，以及切成粒的桂圆肉，共煮成粥，起锅时加白糖即成。每日 2～3 服。

【按】病人若自汗盗汗较重，小麦可加至 100 克。新小麦性热，陈小麦性平，小麦面甘温，临床可根据情况选用。

（2）小麦百合山药汤

【组成】小麦 50 克，百合 15 克，山药 30 克，生龙齿 15 克。

【功能主治】滋阴养心，安神镇静。

【用法用量】龙齿布包，与百合、山药、小麦共煎，饮汤。每日 1 剂，连服 7～10 天。

（3）五味粥

【组成】大麦片 150 克，酸枣仁 10 克，五味子 10 克，麦冬 10 克，白莲

子（去芯）20 克，龙眼肉 20 克，冰糖适量。

【功能主治】益气养血，滋阴安神。

【用法用量】先将枣仁、五味子捣碎，与麦冬同煮，煎取浓汁；把莲子发胀后，入水中煮烂备用；将大麦煮粥，将熟时兑入煮好的药汁及莲子、龙眼肉、冰糖等，煮熟为度。每日服食 1 次，连服 7～10 天。

（4）莲子冬茶糕

【组成】莲子肉 30 克，茯苓 20 克，麦冬 30 克，面粉 100 克，桂花、白糖适量。

【功能主治】养心健脾，滋阴安神。适用于心阴不足、脾气虚弱之惊悸怔忡、食少形瘦、口干乏力等症。

【用法用量】上述各料除面粉外，均粉碎成细面，加入桂花、白糖适量与面粉拌匀，以水和面成面团，上屉蒸糕。每日早餐食 50～100 克，连用 10～15 天。

【按】莲子、茯苓能健脾和中，宁心安神；麦冬能滋阴清热，润肺清心。

心肾不交型

（1）百合龟枣汤

【组成】龟肉 60 克，百合 30 克、红枣 10 枚。

【功能主治】滋阴养血，补益心肾。适用于心肾阴虚所致的心悸、失眠、口干心烦等。

【用法用量】将龟肉切块，大枣去核，百合洗净，共放锅中炖煮。待龟肉熟后，加调味品。饮汤食肉，每日 1 次，连服 7～10 天。

（2）玉竹猪心

【组成】猪心 500 克，玉竹 50 克，姜、葱、食盐、花椒、白糖、香油、卤汁各适量。

【功能主治】滋阴养血，宁心安神。适用于心血不足、心阴亏损之心慌心悸、心烦失眠的补养和治疗。

【用法用量】将玉竹拣去杂质，加水适量，用文火煎 40 分钟，取药汁；将猪心剖开，去血水，置锅中，倒入药汁，加姜、葱、花椒，用文火煮至六成熟时捞出；锅中倒入卤汁，下入猪心，再用文火煮熟，捞出揩净浮沫，再在锅内加入卤汁适量，放入白糖、味精、食盐和香油，加热成浓汁，将汁均匀涂在猪心外即成。可分 2 次服用，每日 1～2 次。连服 7～10 天。

（3）桑椹茶

【组成】桑椹 15 克。

【功能主治】滋补肾阴，清心降火。本方可用于病后体虚、心肾不交引起的心悸、健忘、失眠、梦遗、滑精等。

【用法用量】以桑椹煎水代茶饮。

（4）百合二仁蜜

【组成】鲜百合 50 克（或干品 25 克），柏子仁 10 克，酸枣仁 25 克，红枣 10 枚，蜂蜜 2 匙。

【功能主治】润肝肾，养心血，安心神。适用于阴虚火旺的心烦不寐、心悸耳鸣等症。

【用法用量】将柏子仁、酸枣仁、百合共入砂锅中，水煎 2 次，去渣，合汁一大碗。加入大枣和适量清水，小火烧 30 分钟，离火，加入蜂蜜搅匀即成。每日 1 剂，连用 5～7 天为 1 疗程。

【按】柏子仁补心脾，滋肝益血，安神；酸枣仁功用与柏子仁相似，但枣仁补肝，兼可宁心；大枣能补中益气，养血安神；百合能润肺清心安神。

心肾阳虚型

（1）白石英酒

【组成】白石英 250 克，磁石 250 克，醋 500 克，白酒 1000 克。

【功能主治】温补肝肾，宁心安神。适用于阳气虚弱所致的心神不安、惊悸谵妄、阳痿、小便不利、石淋、风寒湿痹等。

【用法用量】将白石英及醋煅磁石用纱布袋贮装，置于净器中，以白酒浸之，密封，每日搅拌 1 次，浸泡 15 天即成。将酒烫热随意饮用。

【按】元气下降者忌服。

（2）附子蒸牛鞭

【组成】黄牛鞭 2 根（约 1000 克），党参 15 克，枸杞子 15 克，制附片 15 克，淮山药 15 克，荔枝 15 克，桂圆肉 15 克，红枣 10 枚，猪油、料酒、盐、冰糖、鸡汤、醋、姜及葱适量。

【功能主治】温补心肾。用于心肾阳虚的心悸气短、畏寒肢冷、腰膝酸软、小便清长、性功能减退等，对老年人尤为适宜。

【用法用量】荔枝、桂圆去壳取肉，红枣蒸熟去皮核；葱、姜拍破；牛鞭用温水洗净后放入锅中煮 2 小时，捞出剖去尿道中白膜、杂质，切成条，用 3 克盐、2 克醋揉搓。置清水中洗净后，再放冷水中煮至水沸，取出洗去臊味，放入陶器中，加料酒、葱、姜、鸡汤、盐和冰糖。上笼蒸至八成熟时取出，去掉葱姜，加上制附片等药材，配以猪油，上笼蒸至酥烂即可食用。酌量分次食用，每日 1～2 次，连服 3～4 周。

（3）核桃人参汤

【组成】核桃肉 25 克，人参 6 克，姜 3 片，冰糖少许。

【功能主治】补气温肾安神。

【用法用量】将核桃仁、人参、姜共入砂锅中，加水适量，煎 1 大碗。去参、姜，加入冰糖梢炖即成。每日 1 剂，临睡前温服，连用 3～5 天为 1 疗程。

其他食疗方选粹

【组成】茯苓 30 克，面粉 1000 克，猪肉 500 克，姜、胡椒、香油、料酒、盐、酱油、大葱、骨头汤各适量。

【功能主治】养心安神，除湿化痰。适用于脾胃虚弱、痰湿阻滞者。

【用法用量】将茯苓放入锅中，每次加水 250 毫升，煎煮 3 次取汁。调入发酵面团中，猪肉剁馅，加酱油等调料拌匀，按常规制成包子，上笼蒸熟。酌量分次食用，每日 1～2 次，连服 10～15 天。

（2）桂圆童子鸡

【组成】童子鸡 1 只，桂圆肉 30 克，料酒、葱、姜、盐适量。

【功能主治】补气血，安心神。适用于气血虚亏所致惊悸怔忡、头晕失眠、气短乏力等症。

【用法用量】童子鸡去毛，挖去内脏洗净，放入沸水中氽片刻，以去血水。然后把鸡放入蒸钵或锅内，再放入桂圆、料酒、葱、姜、盐和清水，上笼蒸 1 小时左右即可。酌量分次服用，连服数次。

（3）酸枣仁饮

【组成】酸枣仁 15 克，蜂蜜 10～20 克。

【功能主治】补血安神。适用于心肝血虚所致心悸胆怯、失眠多梦等。

【用法用量】将枣仁研为细末，加蜂蜜及温开水半杯搅匀，然后送服。每日 1 次，连服 7～10 天。

（4）五味银叶红枣蜜

【组成】五味子 250 克，银杏叶 500 克，红枣 250 克，蜂蜜 1000 克，冰糖 50 克。

【功能主治】养五脏，通脉安神。适用于冠心病、高血压及动脉硬化者。

【用法用量】将五味子、银杏叶、红枣用清水浸泡洗净，共入锅中水煎 3 次，去渣合汁两大碗。再入蜂蜜、冰糖，上火慢熬半小时后离火，冷却后装瓶备用。每日 2 次，每次 2 匙，用开水冲服，连服 5～7 天。

【按】银杏叶苦甘涩，性平，对动物血管有扩张作用，对心绞痛的缓解有一定疗效；五味子能调节心血管系统血液循环，对血压不正常的人有调节作用；红枣能补中益气养血；蜂蜜能补中止痛润燥；冰糖能滋润生津益气。

3.失眠

失眠的临床表现包括不能入寐、夜不安寐、多梦易惊等。中医认为心脾肾三脏功能失调均可导致失眠，但又与心的关系最为密切。此外，饮食对睡眠也有很大影响，如晚饭吃得过多或过少都能妨碍睡眠，睡前饮茶、喝咖啡，或饮水过多，均可引起夜寐不安。失眠的食疗原则以调节阴阳，安神镇静为主，它如胃不和者应，和胃，肾虚者宜补肾。临床分型如下：

气血两亏：寐不能酣，梦多易醒，心悸健忘，倦怠乏力，纳食无味，面色少华，舌质淡，苔薄白，脉细弱。

阴虚火旺：虚烦不眠，或稍寐即醒，五心烦热，口干咽燥，头晕耳鸣，或有腰酸、遗精，舌质红，脉细数。

痰热阻胃：睡眠不实，多恶梦，心烦懊憹，痰多，头晕目眩，口苦，舌苔腻，脉滑。

辨证食疗：

气血两亏型

（1）龙眼莲子羹

【组成】龙眼肉 20 克，莲子 20 克，百合 20 克，冰糖 20 克。

【功能主治】补益心脾，养血安神。

【用法用量】先用开水浸泡莲子，脱去薄衣；百合洗净，开水浸泡；将龙眼肉、莲子、百合、冰糖放入大碗中，加足水，上笼蒸透，即可食用。本方宜经常服用。

（2）仙传茯苓糕

【组成】大个白茯苓 2000 克，蜂蜜 200 克。

【功能主治】安神益智，健脾补气。适用于心脾血虚而失眠难寐者。

【用法用量】将大块或整块茯苓放入蒸笼里闷蒸，火宜大，时间要长，约在 3 小时以上，取出日晒一天，再蒸再晒。如此凡九次。最后一次蒸过后，趁热用刀切成薄片，晒干为度，收贮于瓷缸中。服时蘸蜂蜜，随意享用。

【按】此方为中国道家秘传之“服茯苓法”。其加工方法称为“千元用九”，极为考究，不可偷懒省时省工，定要作到“九蒸九晒”。

（3）龙眼洋参饮

【组成】龙眼肉 30 克，西洋参 6 克，白糖少许。

【功能主治】补脾养心，益气养阴。

【用法用量】将西洋参浸润切片：龙眼肉洗去杂质，共放碗中，加白糖及适量水，放在锅中隔水蒸 40～50 分钟即成。早晚服，食人参、龙眼，饮药液。

阴虚火旺型

（1）枣仁灯心粥

【组成】酸枣仁 20 克，玉竹 20 克，灯心草 6 克，糯米 200 克。

【功能主治】滋阴清心安神。

【用法用量】将枣仁、灯心、玉竹用清洁纱布包扎，放入锅中，与糯米同煮成粥，捞出纱布，即可食用，服时可酌加冰糖。

（2）甜菊灵芝汤

【组成】甜菊 60 克，灵芝 30 克，合欢花 15 克，酸枣仁 30 克，柏子仁 30 克。

【功能主治】清心安神，养血柔肝。本方用于阴虚火旺之虚烦失眠、梦多易醒、心悸盗汗、头晕耳鸣、精神疲惫等。

【用法用量】将上述各味洗净，放入滚水锅中用武火煮开，改用文火堡 2 小时，汤成即为甜香微酸之品。每日 3～4 次，每次 1 杯。

（3）苦瓜排骨汤

【组成】猪排骨 500 克，鲜苦瓜 200 克，潮州盐菜 150 克。

【功能主治】清心凉肝，泻火除烦。适用于心肝经有热之心胸烦闷、夜卧不宁、失眠惚醒，兼烦燥易怒、血压偏高等症。

【用法用量】将苦瓜剖开去瓤，洗净切块；猪排洗净，斩块；潮州盐菜洗净。把全部用料放入开水锅中，先用旺火煮开，再改用小火慢堡至猪排烂熟，加入调味即成。食肉喝汤，每日 1～2 次，连服 7～10 天。

（4）蛤肉百合玉竹汤

【组成】蛤蜊肉 50 克，百合 30 克，玉竹 20 克。

【功能主治】滋阴液，润脏腑，安心神。适用于阴虚所致的心烦、失眠、口渴等。

【用法用量】蛤蜊肉洗净，百合、玉竹清洗去杂质，共入锅中煎煮 30 分钟，汤成饮汤食肉。每日 1 剂，连服 10～15 天。

（5）竹叶莲桂羹

【组成】新鲜苦竹叶 50 克，莲子 20 克，肉桂 2 克，鸡蛋 1 只。

【功能主治】交通心肾，安神除烦。

【用法用量】竹叶洗净，与莲子同熬水，以莲子煮熟，“化粉”为度；肉桂细研成粉；鸡蛋去壳打散；再将竹叶莲子水（沸水）倒入打散的鸡蛋内，即入肉桂粉，不住搅拌，使之调匀。根据各人的喜好，可加白糖或盐食用。

【按】苦竹叶功能清心除烦，使独亢之心阳下潜；肉桂引火归元，交通心肾；鸡蛋补养心神而治本。

痰热阻胃型

（1）樟茶鸭子

【组成】肥鸭 1 只（约 1500 克），樟木屑 100 克，茶叶 50 克，川贝母 10 克，花椒粉、姜、食盐、味精、葱、植物油适量。

【功能主治】健脾化痰，宽胸理气。

【用法用量】鸭子去内脏、翅、脚，洗净沥干；将盐、花椒、川贝研细末，遍擦鸭子内外，腌渍 2 小时；将大铁锅置旺火上，葱平铺锅底，再将樟

木屑、茶叶混合铺上；将鸭子放置木架上，离樟木屑茶叶混合物寸许，加盖，熏 10 分钟，翻鸭身再熏，至呈黄色时取出；将熏好的鸭子上蒸笼，放上姜块，蒸至八成熟时取出，沥干水分；将鸭子放入油中煎炸，呈褐黄色时捞出，切块装盘，撒上花椒粉、味精即可食用。

【按】本方用鸭肉取其甘咸微寒，能滋阴清热；川贝化痰宁嗽；葱、花椒、香樟木；茶叶则芳香化湿，宽胸理气，和胃降逆。制成后芳香健脾，清热化痰。痰热既除，神清肺净，脾开胃降，自然能安然入睡。

（2）竹沥贝蔻饮

【组成】鲜竹沥 20 毫升，白豆蔻 3 克，川贝母 20 克，冰糖 20 克。

【功能主治】清热化痰，健脾理气。

【用法用量】将豆蔻、川贝、冰糖加水煎煮 10 分钟，汤成去渣，加竹沥入内搅拌，候凉饮用。每日 1 剂，连服 7～10 天。

（3）山楂入寐饮

【组成】山楂 100 克，白糖 50 克。

【功能主治】消食和胃安眠。适用于停食、消化不良而致的胃不和，卧不安，辗转反复，难以入睡者。

【用法用量】山楂炒热，不使焦苦，加入白糖，掺入清水，熬煮 20 分钟，去渣取汁。临睡前温服。可经常饮用之。

【按】山楂能和胃消导，宽中快隔；白糖健脾和中。

其他食疗方选粹

（1）莲子芡实荷叶粥

【组成】莲子（去芯）60 克，芡实 60 克，鲜荷叶 1 角，糯米 100 克。

【功能主治】养心安神，健脾止泻。用于失眠心悸，便溏带下。

【用法用量】糯米洗净，与莲子、芡实、荷叶共放入砂锅中，加水煮粥。待糯米与莲子熟后，加砂糖适量，即可食用。

（2）龙眼莲子汤

【组成】龙眼肉 15 克，莲子（去芯）12 克，芡实 10 克，茯神 10 克。

【功能主治】补心脾，安心神。用于心脾两虚的失眠、心烦心悸、自汗等。

【用法用量】上药加水共煎，去渣内服。每日早晚 2 次。

（3）百合龟枣汤

【组成】龟肉 60 克，百合 30 克，红枣 10 枚。

【功能主治】滋阴养血，益心肾，补肺脏。用于治疗心肾阴虚的失眠、心烦心悸等症以及老年人难以入眠或早醒等。

【用法用量】龟肉切块，百合洗净，红枣去核。3 味放入砂锅共煮，加适量调味品。煮熟后饮汤食肉。

（4）龙眼党参炖鸽子

【组成】鸽子肉 150 克，龙眼肉 20 克，党参 30 克。

【功能主治】补虚壮体安神。适用于因神经衰弱引起的失眠，以及病后体虚的补养。

【用法用量】鸽肉洗净，与龙眼肉、党参一同放入砂锅中，加水炖煮。熟后食肉饮汤。

（5）百合枣仁粉冻

【组成】鲜百合 60 克，生、熟枣仁各 15 克，荸荠粉 5 克。

【功能主治】养阴安神，治失眠。

【用法用量】将百合用清水浸1昼夜，加生、熟枣仁同煎至百合煮熟。去百合、枣仁，留汤300毫升，加入荸荠粉，烧开至荸荠粉溶化。起锅倒入盘内晾凉，切块，加糖水即可食用。

【组成】磁石30～60克，猪腰子1只，粳米100克。

【功能主治】补肾纳气，重镇安神。适用于肾虚肝旺失眠较好。

【用法用量】磁石打碎，用布包，放入锅内加水300毫升，猛火煎1小时，去磁石；猎腰去膜，洗净切细，与粳米共入锅内，加水800毫升，煮成稠粥。每晚睡前温服。

（7）茯神鸡蛋

【组成】茯神15克，鸡蛋黄1枚。

【功能主治】补虚安神。适用于亏损性疾病所致的失眠症。

【用法用量】加水1杯半煮茯神，煎至1杯时去药渣取汁，入生鸡蛋黄，搅匀即成。每晚临睡前先用热水烫脚10分钟，然后趁热服鸡蛋。药后时间不长即可入睡。

（8）黄花合欢大枣汤

【组成】黄花菜30克，合欢花10克，大枣10枚，蜂蜜适量。

【功能主治】除烦解郁安神。对心悸不安、虚烦不眠者甚宜。

【用法用量】将黄花菜洗净，与合欢花共入锅中，水煎去渣取汁，再与大枣共炖煮，调入蜂蜜即成。每日1～2次，连服7～10天。

4.脏躁

本证多见于妇女，其发病多由环境处所不遂心意，或外受悲哀刺激等因。常见表现有烦燥易怒，心神不安，多疑善虑，悲忧善哭，恍惚多梦，呵欠频作，坐卧不安，不思饮食等。

由于脏躁的病机多为血虚阴亏，虚火扰心，故其食疗原则以补血滋阴，清火安神为主。临床分型如下：

心神失养：精神不振，情志恍惚，情绪激动，无故悲伤，不能自控，或悲喜无常。多伴有心中烦乱，睡眠不安，心悸神疲，口干，大便干结，舌质嫩红，脉细数或细弦。

肝阴不足：哭笑无常，呵欠频作，多梦善惊，甚则意识朦胧，精神恍惚；并伴头晕耳鸣，心烦易怒，懊恼不安，手足心热，口干喜饮，腰膝酸软，便燥尿黄，舌质红，苔薄白或薄黄，脉弦细而数。

辨证食疗：

心神失养型

（1）大枣小麦粥

【组成】大红枣15枚，小麦100克，麦冬12克。

【功能主治】润燥缓急，滋阴养心。

【用法用量】将上料洗净，放入砂锅内煮粥，待熟后加入白糖或盐等调料。每日服用。

（2）玫瑰烤羊心

【组成】鲜玫瑰花50克（干15克），羊心500克。

【功能主治】补心安神解郁。适用于心神失养型中的心血亏虚、惊悸失眠、郁闷不乐者，作佐餐之用。

【用法用量】将玫瑰花放入小锅内，加食盐50克，水适量，煎煮10分

钟，待凉备用。羊心洗净，切块串在铁签（或竹签）上，蘸玫瑰花盐水反复在火上烤炙，烧嫩即可食用。

【按】玫瑰花甘温微苦，能理气和血解郁；羊心甘温，有补心解郁、治惊悸的作用。

（3）豆豉酱猪心

【组成】猪心 1000 克，葱、姜、淡豆豉、酱油、面酱、黄酒各适量。

【功能主治】补心安神。适用于心血虚亏、心悸、忧烦及产后脏躁患者佐餐之用。

【用法用量】将猪心洗净后，加葱、姜、豆豉、酱油、面酱、黄酒等调匀。起锅后将上料放入锅中微煮片刻，加水小火煨炖。待熟透后收汁，待冷切成片，放平盘内，可做冷荤菜食用。

【按】猪心甘咸平，可补虚益血，镇静安神；淡豆豉辛微温，解表除烦。

肝阴不足型

（1）莲须玄参炖猪心

【组成】莲须 5 克，玄参 10 克，猪心 1 具。

【功能主治】滋阴清心安神。

【用法用量】猪心切开洗净，与莲须、玄参同置锅中，加水适量。先用武火煮沸后，改用文火慢炖至熟透后，加入调味品即成。待凉后取猪心切片食用。汤去药渣后亦可饮食。

【按】方中莲须甘涩平，有清心作用；玄参甘咸寒，滋阴降火；猪心甘咸平，镇静安神。

（2）莲子百合炖甲鱼

【组成】莲子 30 克，百合 20 克，冬虫夏草 10 克，甲鱼 1 只（大小不拘）。

【功能主治】滋阴清心安神。

【用法用量】甲鱼去头和内脏，切块，与莲子、百合、冬虫夏草同置锅中，加适量水。先以武火煮沸后，改用文火炖至熟透，加入调味即可。汤肉同食。

【按】方中莲子养心宁神；百合清心安神，又强肾阴；冬虫夏草益肾补虚；甲鱼滋阴养血，大补元气。

其他食疗方选粹

（1）小麦红枣竹丝鸡汤

【组成】竹丝鸡 1 只（约 500 克），小麦 100 克，百合 60 克，龙眼肉 15 克，红枣 12 枚。

【功能主治】清心安神，养肝缓急。适用于脏躁属心阴不足、神不守舍者。

【用法用量】将竹丝鸡去内脏洗净；小麦、百合、龙眼肉、红枣（去核）洗净。与鸡一同放入锅中，加水煮开，改用小火炖至鸡熟，加调味品即可食用。

（2）百合生地鸡蛋汤

【组成】鸡蛋 3 只，百合 50 克，生地 120 克，蜜糖适量。

【功能主治】清心养肺，滋阴安神。适用于脏躁、心神不宁、精神恍惚、沉默少语、欲睡不入寐等，以及某些热病后期属心阴虚、虚火内扰有上述表现者。

【用法用量】百合先用清水煮 1～5 小时，去白沫，捞出备用；生地洗净；

鸡蛋打入碗中搅散。把百合、生地放入锅内，加清水适量，先煮沸，再用小火煎煮 1～2 小时.注入鸡蛋搅匀，再调入蜜糖即成。分次服用，每日 2 次，连服 10～15 天。

（3）莲芯大枣银河蚌

【组成】莲芯 5 克，大枣 10 枚，河蚌 400 克。

【功能主治】滋阴清心除烦。

【用法用量】河蚌去壳洗净切块，放入锅中煸炒。待出水后，加水适量，放入莲芯、大枣，煨至熟透，加入调料即成。食河蚌肉饮汤。

（4）瘦肉炒墨鱼

【组成】瘦猪肉 200 克，墨鱼 250 克，茯苓 20 克。

【功能主治】滋肝阴，宁心安神。

【用法用量】茯苓温水浸泡；墨鱼浸透切块；瘦肉洗净切片。将瘦肉、墨鱼分别用少量油、盐、姜、糖、生粉调味；茯苓水煎，去渣留汁备用。先起油锅，将墨鱼煸炒后煮至熟透，放入肉片中煸炒至熟，入茯苓汁煸炒后收汁即成。

（5）桂圆党参炖猫肉

【组成】桂圆肉 15 克，党参 20 克，猫肉 150～250 克。

【功能主治】补中益气，养心安神。

【用法用量】将上述各料洗净，猫肉切块，放入炖盅内加水调味，隔水炖熟。饮汤吃肉。

5.癫狂

癫与狂都是属于情志失常的疾病。其中“癫”以精神抑郁，表情淡漠，沉默痴呆，语无伦次，静而少动为特征；“狂”则以精神亢奋，狂躁暴烈，喧扰不宁，毁物打骂，多动而怒为特征。两者一属阳一属阴。其发病原因，大多与精神情志的损伤有关，如恼怒惊恐，所愿不遂等，也有因外伤或其他疾病引起者。癫与狂在临床上可以互相转化，所以常常并称，在食疗药膳上也可以一并考虑。

一般来说，癫病多虚，主于气与痰，食疗原则以解郁化痰，宁心安神，补养气血为主；狂证多实，主于痰火、瘀血，食疗原则以降火涤痰，活血化瘀为主。然久病均可伤及正气，使气血阴阳失其平衡，故后期应予滋养心肝阴液，兼清虚火。临床分型如下：

痰气郁结：精神抑郁，表情淡漠，寡言呆滞，多疑善虑，语无伦次，或喃喃自语，或暗笑无声，不思饮食，甚则意欲轻生，舌苔白腻，脉来弦滑。

痰火扰心：性情急躁，面赤多怒，头痛失眠，或狂暴无知，情感高涨，骂詈叫号，不避亲疏，或逾垣上屋，毁物伤人，登高而歌，弃衣而走，或哭笑无常，言语杂乱，口干饮冷，便秘瘦赤，不食不睡。舌质红，苔多黄腻，脉弦滑数或洪。

阴虚火旺：狂病日久，其势较缓，精神疲惫，时而狂躁，情绪焦虑、紧张，多言善惊，烦躁不眠，病发时呼之亦能自止，形瘦面红，五心烦热，舌质红，苔少或无苔，脉细数。

瘀血阻络：情绪烦躁不安，恼怒多言，甚则登高而歌，弃衣而走，或呆滞少语，妄思离奇，目视异物耳闻异声；常兼面色晦暗，胸胁满闷，头痛心悸，或妇女月经失调，经来腹痛，血色暗紫有块。舌质暗有瘀斑，苔薄，脉来弦细，或沉弦而涩。

气血两虚：病程较长，病势较缓，神思恍惚，言语无序，心悸易惊，善悲喜哭，思维贫乏，意志减退，面色苍白，体乏无力，舌质淡，舌体胖有齿印，苔白，脉细无力。

辨证食疗：

痰气郁结型

【组成】金桔 500 克，白糖 300 克。

【功能主治】疏肝解郁，理气化痰。

【用法用量】将金桔放锅中，加入白糖腌渍 1 昼夜，待金桔浸透糖后，再以文火熬至粘稠取出。将金桔用小铲压成小饼，再拌入白糖 100 克，放置于盘中通风阴干，装入瓷罐。随时服用。

（2）蟾蜍酒

【组成】蟾蜍 1 只，黄酒 500 克。

【功能主治】理气解郁安神。适用于因痰迷心窍所致狂言乱语、哭笑无常、言语错乱等。

【用法用量】将蟾蜍焙干，研末，以酒调服。

（3）调味槟榔

【组成】槟榔 200 克，陈皮 20 克，砂仁 10 克，食盐 30 克。

【功能主治】健脾燥湿，化痰行气。用于思虑太过、肝气被郁、脾气不运、气郁痰结的癫证。

【用法用量】将上述各药共入锅中，加水适量，先用大火煮沸，再改小火慢熬至药液干涸。停火待冷，将槟榔取出，用刀将槟榔剁成黄豆粒大小，装于瓷瓶中备用。每于饭后口含少许，然后咽下。

（4）菖蒲郁金饮

【组成】菖蒲 10 克，郁金 8 克，冰糖 25 克。

【功能主治】祛痰开窍，解郁除烦。适用于痰气郁结、蒙闭心窍之癫证。

【用法用量】将菖蒲、郁金先用 400 毫升清水浸泡 30 分钟，再用火煮开，改用文火煎熬 20 分钟，倒取药汁；另加水 300 毫升，再煎 20 分钟，去药渣。将两次药液混合，加入冰糖，火上煮沸即可。或温或冷频饮之。

痰火扰心型

（1）龙胆茯神茶

【组成】龙胆草 15 克，朱茯神 10 克，冰糖 20 克。

【功能主治】安神解郁，清肝泻火。适用于因肝气郁逆所致癫狂骤然发狂、性躁不安、妄言乱语、喜动等。

【用法用量】将上述各味加水共煎，去渣取汁。代茶饮。

（2）连翘竹沥茶

【组成】连翘心 10 克，鲜竹沥 20 毫升，白糖适量。

【功能主治】清心泻火，滑痰利窍。

【用法用量】将连翘心加清水 500 毫升，浸泡 20 分钟，武火煮沸后，取鲜竹沥兑入沸水中，放入白糖即可。宜频服代茶。

（3）竹叶瓜蒌粥

【组成】淡竹叶 30 克，瓜蒌 20 克，粳米 100 克，砂糖少许。

【功能主治】清心祛痰，生津通便。适用于痰火扰心、狂躁不安、口渴便秘者。

【用法用量】将瓜蒌放锅中，加水 500 毫升，煮沸 20 分钟，加入竹叶，

再煮 5 分钟，滤取药液；粳米淘洗干净，与药液同煮。至米熟成粥，加砂糖，置冷顿服。

（4）雪梨酒

【组成】雪梨 500 克，莲芯 30 克，低度白酒 1000 克。

【功能主治】清热化痰，生津润燥。适用于烦渴、痰热惊狂、便秘等。

【用法用量】雪梨去皮、核，切成 5 毫米见方小块，与莲芯一起放入酒坛中，加入白酒，盖紧密封。每隔 2 日搅拌 1 次，浸泡 7 日即成。随量饮之。

阴虚火旺型

（1）双耳蓬芯汤

【组成】银耳、黑木耳各 5 克，莲芯 2 克，冰糖 15 克。

【功能主治】养阴生津，清心润肺。适用于阴虚火旺所致的时而狂躁不宁、少寐、五心烦热之狂证患者。

【用法用量】将黑白木耳用水泡开，摘去蒂，洗净与莲芯一起放入碗中，加冰糖及水适量，放蒸锅中蒸 1 小时，出锅待温，即可服用。每日 1 次，可连续服用。

（2）参麦猪心

【组成】玄参 20 克，麦冬 20 克，竹叶 15 克，茯神 15 克，猪心 500 克，葱、姜、食盐、料酒、酱油各适量。

【功能主治】养阴清心，除烦安神。

【用法用量】先将猪心剖开，洗净去瘀血，将诸药填入猪心，加水煮至八成熟。捞出待凉后，去药渣；再将猪心放回汤中，加料酒、葱姜、酱油、糖、盐等调料，慢火炖熟，取猪心切片。食猪心，饮汤。

瘀血阻络型

（1）双仁粥

【组成】酸枣仁 15 克，桃仁 15 克，粳米 100 克，白糖适量。

【功能主治】活血祛瘀，养心安神。

【用法用量】将桃仁、枣仁捣烂成泥，少加清水研为浆汁。再加适量水，漂去浮起之粗皮，倒入米锅中同煮成粥，加入白糖，待温可服。

（2）红花蓬芯饮

【组成】红花 15 克，莲芯 15 克，冰糖适量。

【功能主治】活血祛瘀，清心安神。

【用法用量】红花、莲芯共煎汤，去渣，加入冰糖，再上火稍滚即成。每日 1 剂，连服 7～10 天。

【按】本方亦可加莲藕 150 克，方法是：先煎红花、莲芯 20 分钟，去渣；藕去皮切片，与冰糖一同入药汁中煎煮。待藕熟后，饮汤食藕。两方功效相似，后者更兼凉血止血之功。

气血两虚型

（1）八宝桑椹饭

【组成】糯米 500 克，白扁豆、莲子肉（去芯）各 10 克，红枣 20 枚，核桃肉 50 克，龙眼肉 10 克，桑椹 20 克，糖青梅 25 克，蜂蜜 50 克，白糖 50 克。

【功能主治】补益气血，养血安神，和胃健脾。适用于气血两虚所致神思恍惚、言语无序、心悸易惊、面色苍白的癫证和狂证后期有气血不足症状的患者。

【用法用量】扁豆、莲肉温水泡发，煮熟；红枣、桑椹泡发；核桃肉炒熟、共与青梅、龙眼肉放入抹过猪油的大海碗底部。再将煮熟的糯米放在碗里，上锅蒸 30 分钟后，扣在大盘上。蜂蜜溶化至沸，加入白糖和适量清水，熬为浓汁，浇在饭上即成。分次食用。

（2）首乌茯苓粥

【组成】制首乌 30 克，白茯苓 30 克，粳米 100 克，红枣 15 枚，白糖适量。

【功能主治】补气益精，养血安神。

【用法用量】先将首乌煎取浓汁，去药渣；将粳米、红枣洗净，放入药液中，熬煮成粥，加入白糖，即可食用。每日早晚服用，连服 7～10 天为 1 疗程。

其他食疗方选粹

（1）生铁落饮

【组成】生铁落 100 克，胆南星、大贝母、桔红、连翘心、灯心草各 10 克，玄参、麦冬、茯神各 20 克，菖蒲、远志各 6 克，白糖适量。

【功能主治】清心泻火，涤痰开窍。适用于痰火扰心之狂暴无知、面红目赤者。

【用法用量】生铁落先煎 1 小时，加入除连翘心、灯心草外的药物，同煎半小时。再放入连翘心、灯心草稍煎、去渣取汁，加白糖即可。

（2）冬葵菜汤

【组成】冬葵菜（也称滑菜、冬苋菜）200 克，玄明粉 10 克，枳实 10 克，香油、食盐适量。

【功能主治】泄热润燥，行气通便。适用于阳明实热之狂躁不安、大便秘结、面红目赤者。

【用法用量】玄明粉、枳实水煎去渣，加入冬葵菜煮汤，熟后放入香油、食盐即成。饮服或佐餐。

（二）手术创伤的康复食疗

现代医学科学技术的发展，促进了外科学的发展，使得许多疾病通过手术的治疗，可以得到缓解，甚至痊愈。然而，手术时给人体带来的创伤、失血、感染、麻醉、疼痛，以及进而造成的代谢紊乱、水电解质平衡失调、贫血、营养不良等等，都能直接影响组织愈合及机体的恢复。病人在手术后，其体质能否得到尽快恢复，疾病是否还会复发，常因人因病而异，也与术后的调理是否恰当有关。因此，手术后给予病人合理的饮食营养，积极的康复治疗是十分必要的。

中医认为，手术治疗必然会伤气耗血，损阴折阳。手术过程中有出血和体液丢失，组织器官创伤可以影响机体的神经系统和内分泌功能，手术后的禁食和胃肠减压又会使消化腺和胃肠道产生功能紊乱。这一切都会造成阴阳气血的平衡失调，而出现气血亏损、气阴两伤、脾胃失调、肝肾虚亏等等病理表现。所以，手术后的康复食疗原则根据患者体质的具体情况有健脾养胃、益气养阴、滋肾养血、大补元气等。

由于手术后病人一般情况比较虚弱，这时的饮食应该给予含维生素、蛋白质较丰富，清淡而易消化的食物。如乳类，牛奶、羊奶、马奶具有丰富的营养价值，是手术后进食流质期的良好食品；一些新鲜水果，如苹果、生梨、桃子、西瓜等，含有丰富的维生素，可在术后用粉碎机或绞榨取汁，给病人食用。

手术后，有一些食物要暂时禁忌服用。如油腻食物，包括带油的母鸡、肉汤、肥肉、排骨汤、羊汤以及用过多植物油烹炒的素菜等。这些食物有碍胃之弊，很容易引起消化不良。一些发物更属禁忌，如狗肉、羊肉、雀肉、雀蛋、大葱、香菜、薰肉、薰鱼、辣椒、韭菜、蒜苗等。因为在术后 1～2 周内，机体的抵抗力还很弱，炎症发生的危险较大，故这些食物最好暂时禁服，待体质有所恢复，再根据具体情况辨证选用。

此外，由于手术的部位不同，对术后病人的饮食要求也有不同。例如腹部手术后，病人在一两天内往往会出现肠胃胀气。因此这时的饮食中不宜过多进食易产生气体的食品，如豆浆、牛奶和含纯糖的食物。可给病人吃米汤、藕粉、鸡蛋羹、果汁等，以后逐渐给半流质或高蛋白、高热能的软食。胃、肠、肛门手术后，最初几天应给病人吃少渣的食物，如菜汁、果汁、豆制品等，以避免肠道蠕动，减少排便。同时，也要忌食刺激性食物和调味品。口腔、咽喉部手术的病人，在最初几天应予冷流质饮食，如冰镇牛奶、冷果汁、冰砖、雪糕等，以减轻伤口的疼痛和出血，三四夭后改为半流质和软食。

总之，对于手术后的病人，不论给予何种食疗，其基本要求都是要富于营养，易于消化，循序渐补。

食疗处方：

（1）肝胰扒海参

【组成】水发海参 150 克，猪肝、猪胰脏、菜心各 25 克，葱、姜、料酒、酱油、白糖、味精、猪油等各适量。

【功能主治】滋肾润燥，养血补血。适用于外科、妇产科手术失血后的饮食调理。

【用法用量】将猪肝、猪胰洗净切成块，放入开水中氽一下，去掉腥味，取出，放入砂锅内，加鸡清汤、酱油、料酒、糖、葱、姜、猪油等，用小火

炖熟。把海参洗净，放入开水中汆，捞出，放入猪肝胰砂锅内。再加入猪油、葱、姜，一起炖 10 分钟左右，再用小火浓缩，取出装入大盘内。另炒菜心，将炒熟的菜心围放在海参四周即成。

（2）参归竹丝鸡汤

【组成】生晒参 10 克，当归 15 克，黄芪 30 克，竹丝鸡 1 只，调料适量。

【功能主治】补气养血，健脾益肾。适用于手术后气血虚弱者，其他久病体弱、气血虚衰音，亦可食用。

【用法用量］将竹丝鸡剖去内脏，洗净，放入砂锅中，将参、归、芪等同放锅内，加适量水炖煮 1 小时，稍加一点食盐即可。用时饮汤为主，如术后恢复良好者，亦可少许食鸡肉。

（3）人参粥

【组成】生晒参 6 克，粳米 50 克。

【功能主治】补气生津。用于手术后恢复。

【用法用量】人参切片，与粳米同煮。粥成，根据病人口味，酌加糖或盐等调味品。

（4）羊奶山药汤

【组成】羊奶 250 克，山药 150 克，白糖适量。

【功能主治】补中和胃，养血润燥。对手术后脾胃虚弱者适用。

【用法用量】山药洗净，先用适量水煮 30 分钟。取山药汁与羊奶共煮沸，加糖即可饮服。

（5）豆蔻卤牛肉

【组成】嫩牛肉 1000 克，白豆蔻、草豆蔻各 6 克，姜、花椒各 3 克，山萘、小茴香、甘草各 2 克。

【功能主治】补中健脾养血。适用于手术前后的补养调理，以及贫血、虚弱、食欲不振等症。

【用法用量】牛肉洗净切块，放入盘中，用盐和花椒粉均匀地抹在牛肉上腌渍（夏天 4 小时，冬天 8 小时，腌渍过程中应上下对翻 2～3 次）。将白豆蔻、草豆蔻、生姜、山萘、小茴香、甘草等装入纱布袋内。锅中加水 1500 毫升，放入牛肉和药袋，用旺火烧开，除尽浮沫，再加酱油、料酒，改用小火将牛肉煮至烂熟。再用旺火烧开，撇开浮油，速将牛肉捞起晾干（卤水可做下次用）。横着肉纹切成片，盛入盘内，加入味精，淋少许麻油即成。每日 2 次，或佐餐用。

（6）杞子莲芯黄芪饭

【组成】枸杞子 20 克，莲心 20 克，黄芪 100 克，大米 150～250 克。

【功能主治】滋阴养血，补益肝肾。适用于手术后血气虚弱、夜眠不佳、心悸多汗等。

【用法用量】将枸杞、莲芯、黄芪加水煎煮 45 分钟，去渣取汁；用药汁与米共煮成饭。做主食用。

（7）虫草河车炖老鸭

【组成】黄芪 30 克，紫河车 20 克，冬虫夏草 10 克，老鸭 1 只。

【功能主治】补中益气，滋阴生血。适用于手术后气弱血虚、创口愈合较慢。

【用法用量】先将鸭子宰杀，去内脏及膏油，洗净。黄芪切片，甲纱布包。将黄芪、虫草、紫河车纳于鸭腹中，竹签缝合，加水适量炖鸭之熟烂，

加食盐等调味品，稍煮即可。取去竹签及黄芪、河车，食鸭肉、冬虫夏草，饮汤。

（8）陈皮大鸭

【组成】鸭 1 只，陈皮（切成丝）6 克，胡椒粉、酱油、料酒、鲜奶、鸡汤各适量。

【功能主治】补虚开胃。用于脾胃虚弱、食欲不振，及手术前后的饮食调理。

【用法用量】将鸭蒸熟，沥去原汁留用，把鸭扣在小盆中（胸朝上）。将鸭原汤、鸡汤、奶汤一起烧开，加入酱油、料酒、胡椒粉等，搅匀，倒入小盆中，陈皮丝放在鸭的上面，入蒸笼（或隔水蒸）30 分钟即成。佐餐用，四季皆宜。

（9）黄芪炖鲈鱼

【组成】鲈鱼 1 条（约 250～500 克），黄芪 15～30 克，葱、姜、盐少许。

【功能主治】补中益气，健脾生肌。

【用法用量】将妒鱼去肚肠、刮鳞、掏鳃后放盘中。将黄芪放鱼四周，上撒葱姜丝，入锅蒸至鱼熟，加少许盐即可。

【按】黄芪益卫固表，利水消肿，生肌解毒，补虚；鲈鱼据《中国有毒鱼类和药用鱼类》介绍，可治疗小儿消化不良和促进手术伤口愈合。

（三）病毒性肝炎恢复期的康复食疗

病毒性肝炎的病程大约为 2～4 个月，大多数患者经过治疗，可顺利恢复，一部分则转为慢性过程。

一般认为，当病毒性肝炎患者的胆红素、SGPT 等指标降至正常后，即开始进入恢复期。

中医认为，病毒性肝炎多属感受湿毒温疫所致。其急性发病期的表现可为湿热蕴结、肝郁气滞等；病至恢复期时，由于外邪尚未尽去，正气亦见虚损，加之气血循行失调，又可出现瘀血阻滞等情况，故患者在恢复期内常见虚实挟杂的临床表现。这时，尽管临床检验指标已降至正常，但患者损坏的肝细胞还未得到完全修复，内在机体的功能还没达到正常，一些主诉症状也没全部消失。所以此阶段的康复食疗往往起到很大作用。

肝炎恢复期的食疗原则与肝炎急性发病期的饮食原则基本一致。这就是尽可能提供多样化的饮食类别和均衡良好的饮食内容，给予足够的热量和蛋白质，补充丰富的维生素，避免进食对肝脏有刺激和损害的食物。对于肝炎病变的恢复来说，充分的营养，其作用远远大于药物的效果。如蛋白质是人体组织的主要组成部分，也是对肝细胞修复的至关重要的物质，成人每天应摄入的蛋白质量约为 75～100 克，所以在食物的选择上，首先要尽可能吃一些含有必需氨基酸的高价蛋白食物，如鱼、瘦肉、蛋、乳类等。维生素参与体内的代谢过程，维生素的种类和数量不足，会影响蛋白质的合成。对患肝炎的病人，维生素 C 和 B 族的作用尤为重要。糖类是人体热量的主要来源，它有保护肝脏的作用，可促使肝细胞再生。因此，肝炎病人应每天摄入足够的糖类。一般成人不少于 300～400 克。糖类的主要来源是谷类，如大米、面粉等，亦可适当吃葡萄糖、蜂蜜、食糖等。脂肪虽可以供应热量，但过食脂肪不仅加重肝脏负担，而且会引起肝脏脂肪浸润，形成脂肪肝，所以不宜过多摄入。

总之，肝炎恢复期的食疗要结合每个病人的具体情况，选择新鲜、易消化、含有丰富蛋白质和维生素的食物，并保证摄入充足的热量，具体制定出切实可行的饮食方案。

病毒性肝炎恢复期的常见临床分型如下：

肝胆郁热，余邪未尽：湿热之邪蕴阻肝胆，虽经治疗，但余邪未尽。患者可见胸闷胁痛，口苦心烦，食欲欠佳，小便黄，舌质红，苔薄，脉滑数或弦数。

肝气郁结，脾胃不和：邪气伤肝，肝失条达，横逆犯脾，肝胃失和，治后减轻，尚未全愈。症见肝区疼痛，走窜不宁，与情绪有较密切关系；胸闷不舒，食欲不振，或有嗳气，舌质红，苔薄，脉弦。

肝气不疏，瘀血阻络：邪伤于肝，则气滞不行，血阻于络，则瘀血留着。症见肝区疼痛，如针刺状，痛处固定，夜间尤剧，肝脏或肿大未复，食欲或减而未增，舌质偏暗紫，苔薄，脉弦细涩。

肝阴不足，精血亏损：邪气伤正，阴血受损，肝失濡养，精不上荣。症见胁肋隐痛，绵绵不休，口干咽燥，心中烦热，头晕耳鸣，目眩少寐，舌质嫩红，苔少或无，脉弦细。

辨证食疗：

肝胆郁热、条邪未尽型

（1）鲤鱼陈皮煲

【组成】鲤鱼 1 条，赤小豆 120 克，陈皮 6 克。

【功能主治】清热解毒，疏理肝气，利尿消肿。

【用法用量】鲤鱼退鳞去内脏，洗净，与赤小豆、陈皮共入锅中堡熟，加调料即成。吃鱼饮汤。

（2）五汁饮

【组成】梨 100 克，荸荠 100 克，藕 100 克，麦冬 50 克，鲜芦根 100 克。

【功能主治】清热解毒，生津止渴。

【用法用量】上 5 味洗净去皮，用绞汁机或粉碎机打碎，榨汁，适量随饮。

（3）珍珠猪肝

【组成】珍珠草 30 克，猪肝 60 克。

【功能主治】清热解毒，利水养肝。

【用法用量】将猪肝洗净切片，与珍珠草共入锅中煮熟，稍加食盐即成。服时吃猪肝饮汤，每日 1 次。

（4）大麦茵陈粥

【组成】大麦芽 50 克，绵茵陈 50 克，陈皮 25 克，粳米 100 克。

【功能主治】清热利湿，解毒行气。

【用法用量】将麦芽、茵陈、陈皮用纱布包，与粳米共入锅中，加水同煮。至粥成，取药袋，加适量白糖，做点心或主食服用。

肝气郁结、脾胃不和型

（1）梅花粥

【组成】红梅花 5～10 克，粳米 50～100 克。

【功能主治】清肝解郁和胃。

【用法用量】粳米洗净，加水熬煮成粥。离火前，入梅花同煮片刻，加糖饮服。

（2）猪肝炒萝卜

【组成】猪肝 250 克，白萝卜 250 克，调料适量。

【功能主治】补肝清热，宽中下气。

【用法用量】将猪肝、萝卜洗净切片。锅中加植物油适量，烧至八成热，先炒萝卜片至八成熟，加入盐稍搅拌，盛出备用。再用适量植物油，旺火爆炒猪肝 2～3 分钟，将萝卜倒入快速同炒 2～3 分钟，加入葱、盐、味精、芡粉等调料，最后淋麻油少许。可分 3～4 次佐餐用。

（3）鲜萝卜汁

【组成】新鲜萝卜 250 克。

【功能主治】解毒疏肝，利气散瘀。

【用法用量】将萝卜洗净，用绞汁机绞汁。每日 1 次，饮服。

（4）调肝糖醋三菜

【组成】芹菜、胡萝卜、椰菜各等量，五味子 10 克，白醋 50 克，白糖、盐、麻油各适量。

【功能主治】调肝和胃，补虚散结。适合于肝炎康复期有肝气不舒，胁肋作痛，或肝胃不和者。

【用法用量】五味子放入白醋中浸泡 3 日，取出五味子，留醋备用。将

芹菜去叶，切段。胡萝卜切成筷子般粗条。椰菜切条。将上 3 菜放入砂锅中，加水适量，五味子醋少许，略煮。捞出 3 菜放碗中，加糖、盐、麻油搅拌，即可食用。

【按】本方中芹菜有清肝作用；胡萝卜健脾养胃；椰菜通络散结；五味子敛肝涩精。

肝气不疏、瘀血阻络型

（1）化瘀养肝蜜

【组成】山楂 250 克，丹参 500 克，枸杞子 250 克，蜂蜜

【功能主治】滋补肝肾，活血化瘀。

【用法用量】先将前 3 味药浸泡 2 小时，煎成药液，滤去药渣。再把蜜、糖兑入砂锅内，以微火煮开 30 分钟。待蜜汁与药液溶合成粘稠状时离火，冷却后装入容器内密封保存。每日 3 次，每次 1 匙。

（2）糖醋清蒸鱼

【组成】青鱼 1 条（约 500 克），米醋 50 克，白糖，姜、植物油、淀粉、盐各适量。

【功能主治】益肝养肝，化瘀利水。

【用法用量】鱼去鳞及内脏，花切其肉，腹内及体上覆盖姜丝，置于鱼盘中，上笼屉蒸 15 分钟取出。用油加作料炝锅，加水适量，兑入糖醋及稀淀粉勾芡，浇在鱼上即成。

【按】青鱼色青入肝，有补气化湿，散瘀解毒，开胃益肝之功；佐以糖醋对肝细胞既有保护作用，又可增加动物蛋白的摄入，而提高血浆蛋白水平，故可益肝养肝化瘀。

（3）三花饮

【组成】腊梅花 10 克，佛手花 10 克，玫瑰花 10 克，糖适量。

【功能主治】活血行气解毒。

【用法用量】将上 3 花共煎水，滤去药渣，加入适量糖，代茶饮服。

肝阴不足、精血亏损型

（1）沙参枸杞粥

【组成】沙参 15 克，枸杞子 15 克，玫瑰花 5 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【功能主治】滋阴清热，利气止痛。

【用法用量】先将沙参煎汁去渣，再与粳米、枸杞共煮成粥。待粥将成时，加玫瑰花稍煮片刻，入冰糖即成。

【组成】制首乌 15 克，丹参 15 克，蜂蜜 30 克。

【功能主治】滋阴润燥，通经活络。

【用法用量】先用水煎首乌、丹参，去渣取汁，再将蜂蜜兑入药汁中，稍加搅拌即可眼用。

（3）山药枸杞炖甲鱼

【组成】甲鱼 1 只，山药 30 克，枸杞子 30 克。

【功能主治】滋补肝肾，益气健脾。

【用法用量】甲鱼宰杀后，去内脏及头，切块，与山药、枸杞放入锅内同炖煮。待甲鱼熟后，加少许食盐、味精即。饮汤食肉。

其他食疗方选粹

（1）公鸡荸荠

【组成】公鸡 1 只，荸荠 100 克。

【功能主治】清热活血，益气和中。

【用法用量】将鸡整净去内脏，与洗好的荸荠共煎。待鸡熟后，加盐少许。食鸡肉、荸荠，喝汤。2～3 日服完。

（2）猪胆黄豆

【组成】猪胆 1 只，黄豆 30 克，蜂蜜 50 克。

【功能主治】清热利胆，益气补中。

【用法用量】将黄豆炒焦，研成粉，与猪胆汁调合均匀，加蜂蜜，作成小丸如梧桐子大。每日 3 次，每次 10 丸。

（3）红茶饮

【组成】红茶 5 克，葡萄糖 30 克，白糖 30 克。

【功能主治】清热解毒，保肝利尿。

【用法用量】上 3 味放入大杯中，用沸水冲沏，加盖闷 10 分钟。至水成血红色，再加入开水 1000 毫升，分数次饮。1 天内饮完。

（4）猪骨米醋汁

【组成】猪骨（以脊椎骨为佳）500 克，米醋 1000 克，红糖、

【功能主治】补阴益髓，养肝解毒。

【用法用量】将猪骨砸碎，连同米醋、糖放入锅内煮沸 30 分钟。待凉后，用消毒纱布绞汁，装瓶备用。每日 3 次，每次 30～40 毫升。饭后服用。

（5）茵陈药豆

【组成】黑大豆（黄豆亦可）1000 克，土茵陈 100 克，丹参 50 克，冰糖 200 克。

【功能主治】清湿热，解肝郁，补脾肾。适用于肝炎恢复期病人。

【用法用量】将土茵陈、丹参加水煎汁 2 次，去药渣，将 2 次药液合一。把洗净的大豆放入药液中，煮豆至熟透，加入冰糖，与豆拌匀，焖干药汁，起锅。将煮熟的豆倒在消毒好的细筛内，盖上干净纱布，令其自然晾干，装瓶备用。每日 1～3 次，每次 20～50 克不拘，嚼食或开水泡后嚼食。

【按】黑大豆养血利水，健脾补虚；土茵陈清热利湿理气；丹参活血化瘀。本方既能补虚益损，健脾益肾，又能清除湿热余邪，疏肝解郁，活血法瘀。

（四）胃切除术后的康复食疗

胃是人体的主要消化器官之一，具有受纳食物、调和食物和分泌胃液等功能。食物进入胃以后，通过胃的蠕动和胃所分泌的消化液的作用，将食物搅拌成食糜，以便于消化吸收。当人们发生胃或十二指肠溃疡，甚至合并出血、梗阻、穿孔等并发症，以及患胃癌时，往往需要进行手术治疗，将胃的大部分切除。然而，胃切除后，虽然原发病灶消除了，但由于手术带来的创伤，以及因胃的容积大大减少，贮藏、分泌、吸收等功能发生变化，人的消化等各方面的机能必定受到影响。故病人除身体虚弱，消化功能减弱，以及可能有吻合口出血、溃疡，胆汁返流、肠粘连等情况外，还往往会出现贫血、维生素缺乏、低血糖、腹泻等生理性或营养性并发症。对于这些病症的治疗，大都以饮食调节为主，注重营养物质的摄取和吸收。所以，对胃切除术后的病人来说，康复食疗是十分重要的。

从营养学角度看，胃大部切除后康复食疗的总原则是：宜清淡、富营养、易消化、远肥腻、少辛辣、多餐顿、少进食、勿过饱、不饥渴、戒烟酒。

胃术后患者要少食多餐，尤其中餐不要吃得太多，这样可减少饭菜在胃中停留的时间，保护残胃的结构和功能。一般说，可将每日的饮食分成 5～6 顿，以流质或半流质食物为主，随着日渐恢复，可以加进一些普食。日常饭菜要花色多样，味美可口。蒸、炖、煮、烧、炒是可取的保护性烹调方法，尽量少吃炸烤性或烧得很老的食物。多食新鲜蔬菜、瘦肉汤、豆制品、鱼类、奶类、面食、水果等，少吃淀粉及糖类食物，以及辛辣刺激和过冷过热的食物。

胃切除术后的病人，中医辨证多为气血虚弱、阴阳偏衰的虚证，亦有兼见瘀血内阻、痰湿停滞的虚实夹杂的表现。常见临床分型如下：

脾胃虚弱：食欲不振，倦怠乏力，食后胃脘不舒，大便溏泻，面色萎黄，舌质淡胖，苔薄，脉弱。

气阴两虚：面色苍白，神疲短气，纳少乏力，头晕目眩，口干心烦，五心潮热，舌质淡红，舌苔薄少，脉象沉细。

血虚阴亏：面色苍白，短气少力，不思饮食，脘腹隐痛，头晕耳鸣，心悸不寐，手足心热，舌质嫩红，舌苔少或光苔，或剥苔，脉象细数。

脾肾阳虚：形寒肢冷，神疲乏力，腰膝酸软，食欲不振，食则腹胀，大便溏稀，舌质淡胖，边有齿印，苔白，脉沉弱。

气虚痰盛：食欲不振，乏力倦怠，进食腹胀，恶呕便泻，头昏沉重，舌质偏淡，苔白腻，脉滑或濡细。

辨证食疗：

脾胃虚弱型

（1）补虚正气粥

【组成】炙黄芪 30～60 克，生晒参 3～5 克，粳米 150 克。

【功能主治】补正气，疗虚损，健脾胃。

【用法用量】将参、芪切片，用冷水浸半小时，入砂锅煎沸，改用小火慢煎成浓汁。倒取药汁后，再加水煎 1 次，去渣。将两次药液合并，倒入米中，加适量水煮成粥，即可食用。每日分 2～3 次服。

（2）山药粥

【组成】生山药 100～150 克，面粉 100 克，葱、姜适量，红糖少许。

【功能主治】健脾补中生津。

【用法用量】将山药洗净，刮去皮，捣烂如泥，用面粉一起放冷水中煮成粥糊。快熟时放入葱、姜、红糖，稍煮一、二沸即成。每日 1～2 次，连服数月。

（3）参苓长寿糊

【组成】人参 10 克，黄芪 30 克，茯苓 30 克，山药 50 克，白术 15 克，莲子 50 克，芡实 30 克，糯米 50 克，粳米 50 克，白糖适量。

【功能主治】益气健脾，补中固肾。

【用法用量】将上述各味细研成粉，装瓶备用。每次 5 克，用开水调成糊状服用，每日 2 次，连服数月。

（4）参芪补血汤

【组成】黄芪 30 克，党参 30 克，红枣 10 克，瘦猪肉 250 克，仔鸡 1 只（500 克），生姜 3 片，调味品适量。

【功能主治】补气健脾养血。

【用法用量】将仔鸡洗净，去内脏及头尾。猪肉洗净，与仔鸡一起放滚水中，旺火煮 5 分钟，取出。再将参、芪、枣与鸡、猪肉共放入清水中，炖煮 2 小时，加入适量调料即可。服用时，仅饮汤。

（5）猴头菇鸡汤

【组成】鸡 1 只，猴头菇 250 克，黄芪 30 克，姜 3 片。

【功能主治】补脾益气，助消化，抗肿瘤。

【用法用量】将鸡剖净，去内脏、肥脂及尾部，切块。起油锅，爆香姜片，下鸡块爆炒片刻，取出。黄芪洗净，与鸡共放入砂锅中，加清水煮沸后，改用小火煲 2 小时。汤成去黄芪，加洗净切片的猴头菇，入汤内滚熟，加盐调味供用。

气阴两虚型

（1）沙参黄芪粥

【组成】生黄芪 50 克，沙参 30 克，粳米 100 克，陈皮末 10 克，红糖少许。

【功能主治】益气养阴，健脾养胃。

【用法用量】将黄芪、沙参加水煎取浓汁，去渣。再将粳米、红糖入药汁中，加适量水煮成粥。待粥将成时，调入陈皮末，稍沸即可。早、晚餐服用。

（2）人参燕窝粥

【组成】人参 10 克，燕窝 5 克，冰糖 10 克，粳米 50 克。

【功能主治】滋阴润燥，益气补中。

【用法用量】先将燕窝泡发，挑出杂质，与粳米同煮粥。人参研成细粉。待粥将成，调入人参粉和冰糖，熬粥至粘稠即可。每日服用 2 次。

（3）银耳羹

【组成】白木耳 5 克，鸡蛋 1 只。

【功能主治】养阴润燥，益气生津。

【用法用量】将白木耳用温水泡发半小时，去蒂，挑净杂质，撕成片状。放入锅中加水煎煮 2～3 小时，以木耳炖烂为度。取鸡蛋 1 只，倒出蛋清，兑入少许水搅拌，然后倒入煮沸的银耳羹中，稍煮即成。可适量加少许盐或糖调味。不定时适量服用。

（4）党参枸杞兔肉汤

【组成】兔肉 500 克，党参、山药各 30 克，枸杞子 10 克，红枣 5 枚。

【功能主治】补气健脾养阴。

【用法用量】兔肉洗净，沥干水，切块，起油锅爆香。党参、山药、枸杞、红枣（去核）洗净，把全部用料放入锅中，加清水煮开后，改用小火堡 2 小时，入调味品供用。服用时，饮汤即可。

（5）人参竹丝鸡面

【组成】生晒参（或西洋参）6 克，枸杞子 10 克，竹丝鸡 1 只，龙须面 100 克。

【功能主治】健脾益气养阴。

【用法用量】先将竹丝鸡剖洗干净，去尾部及油脂。人参切片，枸杞去杂质，与鸡共放入砂锅中，加适量水炖煮，至鸡熟汤成。面条用清水煮至八成熟，捞出，放入鸡汤中再煮至熟，加入盐等调料即成。吃面饮汤。

血虚阴亏型

（1）海参粥

【组成】水发海参 100 克，糯米或粳米 100 克。

【功能主治】滋阴养血，益精补肾。

【用法用量】先将海参切片煮烂，再与米共煮成粥。每日服用，连服数周。

（2）鲤鱼补血羹

【组成】鲤鱼 1 条，桂圆肉 15 克，淮山药 15 克，枸杞子 15 克，大枣 5 枚（去核），黄酒适量。

【功能主治】补血养阴。

【用法用量】将鲤鱼刮鳞去内脏，洗净后切成 3 段，置盅内待用。将洗净的淮山药、枸杞子、大枣、桂圆肉放入盅内，加开水和黄酒各 1 杯，加盖，蒸 3 小时即成。服汤吃鱼肉。

【按】手术刀口化脓未愈者勿服。

（3）龙眼八宝粥

【组成】龙眼肉 15 克，枸杞子 15 克，黄精 15 克，茯苓 10 克，黄芪 15 克，何首乌 10 克，桑椹子 15 克，红枣 15 克（去核），糯米或粳米 100～150 克。

【功能主治】补气血，养肝肾。

【用法用量】先将黄芪、黄精、枸杞、茯苓、首乌、桑椹等药加水煎煮 2 次，去渣取汁。将 2 次药汁合并，与米、红枣、龙眼肉用入锅内，加适量水煮粥，食用。

（4）红烧龟肉

【组成】乌龟 1 只，植物油、黄酒、姜末、葱段、酱油、糖各适量。

【功能主治】滋阴补血。

【用法用量】将龟放入盆中，加热水（约 40°C），使其排尽尿液。宰杀后，去头、足，剖开乌龟，去内脏，洗净，切块。起油锅烧热后，将龟肉放入锅中翻炒，再加姜、葱、料酒、酱油、糖及少许花椒，加适量水用文火炖至烂熟。佐餐食用。

（5）首乌鸡蛋

【组成】制首乌 50 克，鸡蛋 2 只。

【功能主治】补精血，益肝肾。

【用法用量】将首乌、鸡蛋共放清水中煮沸 10 分钟，取出鸡蛋去壳。再将蛋放入药液中煮 40 分钟即成。滤取药汁，温服，并食鸡蛋，每日 1 次，每次 1 只。

脾肾阳虚型

（1）羊肉粥

【组成】新鲜羊肉 150～250 克，粳米适量。

【功能主治】补虚损，益气血，暖脾胃。

【用法用量】羊肉去肥脂取精瘦者洗净，切成小碎块，与米同放入锅中，加水煮粥。可供早晚餐或上下午作点心服用。

（2）人参众蓉鸡粥

【组成】鸡脯肉 100 克，生晒参 10 克，淮山药 15 克，肉苁蓉 10 克，胡桃肉 15 克，粳米 100 克。

【功能主治】补气壮阳，健脾益肾。

【用法用量】将鸡肉剁成碎泥；人参研细末，淮山药、苁蓉加水煎 2 次，去渣取汁。将鸡肉、胡桃肉与米放入锅中，加药液及适量水，煎煮成粥。将好时加入人参粉，搅匀，即可服用。

（3）羊杂羹

【组成】羊肚 1 具，羊肝、羊肾、羊心、羊肺各 50～100 克，胡椒、荜菝各 10 克，陈皮 5 克，豆蔻 3，姜、葱适量。

【功能主治】温补五脏，补肾益髓。

【用法用量】先将胡椒、荜菝、豆蔻、陈皮等用纱布袋装，与除肚以外的羊杂碎共用慢火煮熟。再一同放入羊肚内，缝合口，加水煮至羊肚熟，入调味品即成。服用时，饮汤吃肉。

（4）姜韭牛奶羹

【组成】韭菜 250 克，姜 25 克，牛奶 250 克（或用奶粉 2 汤匙）。

【功能主治】温胃驱寒止呕。

【用法用量】将韭菜、姜洗净切碎，捣烂，用干净纱布绞取汁液，放入锅内，再兑入牛奶，加热煮沸即可。趁温热服用。

（5）春砂乳鸽汤

【组成】乳鸽 1 只，淮山药 30 克，砂仁 15 克，胡椒、姜各适量。

【功能主治】温中健脾，行气止呕。

【用法用量】乳鸽剖洗干净，抹干血水，起油锅，用姜片爆乳鸽至微黄。将淮山药、胡椒洗净，与乳鸽一起放入锅中，加清水用旺火煮滚，再改小火炖煮 2 小时，然后下春砂仁（打碎），再煮 15 分钟，加调味即可。饮汤吃鸽肉。

气虚痰盛型

（1）苡仁粥

【组成】苡米仁 50 克，黄芪 30 克，茯苓 15 克，粳米 50 克。

【功能主治】健脾补气利湿。

【用法用量】黄芪、茯苓煎水，兑入洗净的苡仁、粳米中，加适量水，煮粥饮服。

（2）淮山芡实鸽汤

【组成】老鸽 1 只，猪瘦肉 500 克，淮山药 60 克，芡实 30 克，桂圆肉

15 克，陈皮 6 克，姜 4 片。

【功能主治】健脾化痰，益气补血。

【用法用量】先将老鸽剖净，与猪肉一起来水，浸冷水。将山药、芡实、桂圆肉、陈皮、姜洗净。把全部用料放入锅中，加清水，先用旺火煮滚，再改小火慢炖 2～3 小时，加盐等调味品供用。服时饮汤，鸽肉撕成小碎条细嚼慢咽。

（3）参芪鳅鱼汤

【组成】泥鳅 250 克，黄芪、党参、淮山药各 30 克，红枣 5 枚，姜 5 片。

【功能主治】补益气血，健脾除湿。

【用法用量】先将泥鳅用清水养 1～2 天，去泥土味，剖去腮、内脏，用少许盐稍腌，去粘漏，再用滚水汆过。起油锅，爆香姜片，放入泥鳅稍煎。将黄芪、党参、淮山药、红枣（去核）洗净，与泥鳅共放锅中，加清水用旺火煮滚。再改用小火煮 2 小时，加入调味品即成。服用时，饮汤吃泥鳅肉。

其他食疗方选粹

（1）干贝红枣鸡汤

【组成】鸡 1 只（约 1000 克），干贝 40 克，红枣 10 粒，莲子

【功能主治】健脾补气，滋阴养血。

【用法用量】鸡剖净，去内脏、肥脂及尾部，沥干水斩件。起油锅爆香姜片，放入鸡块爆炒片刻，取出。干贝用水浸发透，红枣去核，莲子去芯洗净。把全部用料放入清水锅中，武火煮开后，再用文火煮 2～3 小时，加盐即成。

（2）虫草海参炖乳鸽

【组成】乳鸽 1 只，海参 50 克，冬虫夏草 15 克，生姜 3 片。

【功能主治】补中益气，填精补肾。

【用法用量】乳鸽去毛，剖净；虫草、生姜洗净。海参浸发，洗净，切成小块。把全部用料及少许米酒放入炖盅内，加开水适量，盖好，隔水慢炖 3 小时，加入调味品，即可食用。

（3）糯米阿胶粥

【组成】阿胶 30 克，红枣 15 克，血糯米 100 克，冰糖少许。

【功能主治】滋阴养血补虚。

【用法用量】先用血糯米、红枣煮粥。待粥将熟时，放入捣碎的阿胶和冰糖，边煮边搅匀，稍煮二、三沸即可。每日眼 1～2 次，可连服数周。

（4）猪肚砂枳汤

【组成】猪肚 1 具，砂仁 3 克，炒枳壳 12 克，姜 3 片，料酒少许，盐适量。

【功能主治】健脾胃，助消化，消胀满，强体力。

【用法用量】将猪肚洗净，把砂仁、枳壳放入猪肚内，用白线缝好，与姜、料酒同放锅中加水煮。快熟时放入食盐，至猪肚烂熟，捞出猪肚，取去砂仁、枳壳。佐餐用，饮汤食肚。

（五）中风后遗症的康复食疗

中风泛指各种急性脑血管病，包括出血性和缺血性两大类，是由脑部血管或支配脑的颈部动脉血管病变，以及血液成分、血液动力学的异常或颅外栓子等因素引起。临床主要表现为突然发生的意识障碍、口眼歪斜、肢体瘫痪、语言蹇涩或失语等。

中风病人经过抢救治疗，度过了急性期和恢复期，其幸存者绝大多数遗留有不同程度的偏瘫、失语、口眼歪斜等症状。这就称为中风后遗症。造成后遗症的原因是由于脑组织缺血或是受血肿的压迫、推移以及脑水肿等使脑组织的功能受到损伤而引起。一般说，出血性中风的病损部位大多在内囊，可引起对侧松弛性瘫痪，若左半球出血则有失语。急性期后，偏瘫逐渐变为痉挛性，上肢屈曲、内收，下肢呈僵直，腱反射亢进。有些病人尚可遗留有意识、感觉障碍及失认、失用、吞咽困难、共济失调等症状。缺血性中风的症状，可因病变血管部位的不同而异，一般后遗症相对较轻，较少。由于神经系统的再生和修复十分缓慢，所以这些后遗症常会长期遗留，甚至伴随终生。

对中风后的病人来说，给予康复治疗的意义，并不仅仅在于要纠正或帮助恢复所存在的肢体障碍等后遗症表现，更重要的是，对造成中风的内在的病理基础进行治疗，以促其恢复，防止中风的再次发生。患者发生中风的病理基础主要是阴阳气血失衡，心肝肾三脏功能失调，加之忧思恼怒、饮食失节、房室劳累、外邪侵袭等诱因，以致气血运行受阻，肌肤筋脉失于濡养，或阴亏于下，肝阳暴张，阳化风动，血随气逆，挟痰挟火，横窜经络，蒙蔽清窍，而成中风。中风患者的年龄大多已进入老年或老年前期，基本上都有着动脉硬化、高血压以及高血脂症、糖尿病等病史。他们在经过急性期的治疗后，肝火虽已平降，气逆虽已和顺，痰热虽已暂去，清窍也已开蒙；然而，机体内在的肝肾不足，阴虚阳亢，气滞血瘀，风痰阻络，经脉瘀阻等病理基础依然存在。对这些病人的康复食疗，就是针对他们各自病理病机状况，合理安排饮食，帮助机体恢复。

原则上，中风后遗症病人的饮食，应给予低盐、低脂肪、高维生素、高纤维素饮食，并要戒烟、酒。凡膏粱厚味、肥甘辛辣之品，均有动火生痰之虞，应予避免。饮食要有节制，每餐食不宜过多，尤其晚餐量应有所控制。每天摄取的热量应较正常人为低，大约在 1500～1800 千卡即可。蛋白质的摄取以鱼类和豆制品类为好，瘦猪肉、禽类、蛋清、兔肉等的胆固醇含量亦较低，也可以选用。维生素以 B 族和 C 为主，目的在于调节代谢及增强抗病能力，有利于神经系统的恢复。中风病人因肢体功能不便，活动较少，常易出现便秘，故应多食新鲜蔬菜等含纤维素多的食物，如青菜、芹菜等。中风后遗症患者的临床证型，根据症状表现不同，可分为以下几型：气虚血弱，脉络瘀阻：症见偏瘫，肢软无力，面色萎黄，或见肢体麻木，舌淡紫或有瘀斑，苔白，脉细涩或虚弱。

肝肾阴虚，风阳上亢：表现为半身不遂，患肢僵硬挛拘，音暗失语，头晕头痛，面赤耳鸣，舌质嫩红苔少或光苔，脉弦细。脾肾两虚，筋脉不遂：症见半身不遂，腰膝酸软，神疲乏力，四肢不温，头昏耳鸣，舌质淡暗，舌苔薄白，脉细弱。

风痰阻络，气血瘀滞：症见偏瘫，患肢拘紧，肢体麻木，屈曲不利，舌

体强硬，语言蹇涩，舌苔腻，脉象滑或濡。

辩证食疗：

气血虚弱、脉络瘀阻型

（1）地龙桃花饼

【组成】黄芪 100 克，干地龙（酒浸）30 克，红花、赤芍各 20 克，当归 50 克，川芎 10 克，桃仁（去皮尖，略炒）15 克，玉米面 400 克，小麦面 100 克，白糖适量。

【功能主治】益气活血，通络起痿。

【用法用量】将地龙烘干研粉，将黄芪、红花、川芎、赤芍、当归浓煎取汁。将地龙粉、白糖、玉米面、小麦面混匀，并以药汁调和成面团，分制成 20 个小饼。将桃仁匀布饼上，入笼中蒸熟（或用烤箱烤熟）。每次吃饼 1～2 个，每日 2 次。

【按】高血压、出血性中风者不宜食用。

（2）黄芪煲蛇

【组成】黄芪 50 克，蛇肉（蟒蛇、蚺蛇）200 克。

【功能主治】补气养血，祛风通络。

【用法用量】黄芪、蛇肉洗净，放入砂锅中，加姜 3 片，盐、油、水各适量，用慢火煲汤。饮汤食蛇肉，每日 1 次。

（3）龟血炖冰糖

【组成】拳大乌龟 3 只，冰糖适量。

【功能主治】养阴补血，通脉。

【用法用量】将乌龟斩头取血，加清水及冰糖适量，碗装，放锅中隔水炖熟，服食。每日 1 次，7 天为 1 疗程。

肝肾阴虚、风阳上亢型

（1）淡菜皮蛋粥

【组成】淡菜 30 克，皮蛋 1 只，粳米 100 克，植物油少许。

【功能主治】滋阴潜阳，补益肝肾。

【用法用量】将淡菜洗净，皮蛋切碎，与粳米一同放入锅中，加水 800 毫升，精制油适量，煮成稀粥。每日早晚 2 次，空腹温热服用。本方长期服用亦可预防中风。

（2）寄生煲鸡蛋

【组成】桑寄生 15 克，鸡蛋 1 只。

【功能主治】补益肝肾，强筋健骨，养血祛风。

【用法用量】先将鸡蛋煮熟，去壳，再与桑寄生一起加水同煮 30 分钟。每日晨起空腹温服鸡蛋。

（3）麻仁粟米粥

【组成】火麻仁、薄荷叶、荆芥穗各 50 克，小米 150 克。

【攻能主治】滋阴润燥，清虚热。

【用法用量】将火麻仁炒熟去皮研细，荆芥穗、薄荷煎水，入麻仁、小米同煮成粥。每日 1 次，空腹服用。

【按】本方对中风肝肾阴虚，兼有便秘者尤宜。

（4）天麻炖猪脑

【组成】天麻 15 克，猪脑 1 具。

【功能主治】滋阴镇肝息风。

【用法用量】将天麻洗净，与猪脑同入瓷罐中，加适量水，隔水炖 1 小时，熟透为止，加少许调味品即成。食猪脑喝汤，隔日 1 次。

脾肾两虚、筋脉不遂型

（1）复元羊肉粥

【组成】淮山药 50 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，胡桃肉 10 克，葱白 3 根，羊肉 100 克，羊脊骨 1 具，黄酒 30 克，八角、花椒、胡椒粉、盐各适量。

【功能主治】健脾温肾，强壮筋骨。

【用法用量】先将羊脊骨砍成数块，用清水洗净。再将羊肉洗净后入沸水锅中焯去血水，再洗净切成条块。将山药、苁蓉、菟丝子、胡桃肉用纱布袋装好扎口。葱姜洗净拍破；然后将上物同时下入砂锅中，加清水，武火烧滚，捞去浮沫，再入花椒、八角、黄酒，改用文火炖至肉烂骨酥。装碗后加入盐、胡椒粉调味即成。

（2）喇嘛酒

【组成】胡桃肉 200 克，桂圆肉 200 克，枸杞子 50 克，何首乌 50 克，熟地 50 克，白术 25 克，白芍 25 克，豨签草 25 克，茯苓 25 克，丹皮 25 克，砂仁 15 克，乌药 15 克，醇酒（低度白酒）2500 克，烧酒（较高度数白酒）7500 克。

【功能主治】养肝肾，补气血，强筋骨。

【用法用量】将枸杞、首乌、熟地、丹皮、砂仁、乌药、白术、白芍、茯苓、豨签草装入纱布袋中，扎口将醇酒、药袋装入瓷瓶内，再将瓷瓶放入锅中，隔水炖 2 小时。取出冷却后，再加烧酒，密封 7 天即成。根据酒量酌饮，每日早晚各服 1 次。

（3）淮杞鹿筋炖双蹄

【组成】鸡脚 8 只，猪脚 2 只，鹿筋 50 克，淮山药 60 克，枸杞子 15 克，姜 3 片，红枣 5 枚。

【功能主治】养血补肾，强筋健骨。

【用法用量】鸡脚用开水汆，去皮、爪甲，洗净猪脚刮净毛，去蹄甲，切块。将鸡、猪脚一起放入滚水中，沸煮 10 分钟，取出用清水反复漂过。鹿筋用温水泡软，放入开水锅中略煮，去其异味，洗净，切段。山药、枸杞、红枣（去核）、姜洗净。把全部用料放入炖盅内，加开水适量，加盖，隔水文火炖 3 小时，调味即可。

（4）巴戟猪脊髓汤

【组成】猪脊髓 4 条，鸡脚 10 只，巴戟天 30 克，牛大力 60 克，姜 4 片，红枣 5 枚。

【功能主治】滋肾壮阳，强壮腰膝。

【用法用量】猪脊髓洗净，用开水汆过。鸡脚开水烫，去皮、爪甲，洗净。巴戟、牛大力、红枣（去核）、生姜洗净。将全部用料放入清水锅中，武火煮开后，改用文火炖 3 小时，加盐调味即可。

风痰阻络、气血瘀滞型

（1）人参薤白粥

【组成】人参 10 克，薤白 12 克，鸡蛋（去黄）1 枚，小米 50 克。

【功能主治】益气通阳，祛风豁痰。

【用法用量】先将人参切碎，加水用文火煎汤，然后加小米煮粥。将熟

时下鸡蛋清及薤白，煮至熟。早晚分 2 次服用。

（2）黑豆猪脊汤

【组成】独活 60 克，黑大豆 60 克，杜仲 30 克，猪脊骨 250 克，生姜 3 片。

【功能主治】补肝肾，祛风湿，强筋骨。

【用法用量】先将猪脊骨洗净，切块，用滚水过，去沫。独活、杜仲洗净，纱布袋装，扎口。再将全部用料放入锅中，加适量清水，炖煮 2 小时，加入调味品即可食用。服时，去药袋，饮汤食豆及猪骨。

（3）荆芥粟米粥

【组成】荆芥 50 克，薄荷叶 30 克，豆豉 100 克，白粟米 150 克。

【功能主治】益肾祛风。适用于中风后言语謇涩、精神昏蒙、口眼歪斜。

【用法用量】先煮荆芥、薄荷、豆豉 3 味，去渣取汁。再入粟米煮成粥。每日 1 次，空腹服用。

（4）青果白金膏

【组成】鲜青果（打碎）500 克，郁金 250 克，明矾粉 100 克，白僵蚕（研末）100 克，蜂蜜适量。

【功能主治】息风解痉，化痰开结。适用于中风后风痰阻络、语言不利，或有神志障碍者。

【用法用量】将青果、郁金放砂锅内，加清水 1000 毫升，煮 1 小时后滤出药汁。再加水 500 毫升，煎法如前。将两次煎得的药汁混合，文火浓缩至 500 毫升左右，加明矾粉、僵蚕粉及蜂蜜，收膏。每日早晚服各 1 次，每次 10 毫升。开水送服。

【按】本方有较强的息风豁痰、开闭散结作用，但要间断服用，以免伤胃。

其他食疗方选粹

（1）参归鳝鱼汤

【组成】黄鳝 500 克，猪蹄筋 50 克，猪脊骨 250 克，党参 30 克，当归 15 克，红枣 5 枚，姜 3 片。

【功能主治】补气血，强肝肾。

【用法用量】黄鳝剖去骨及内脏，洗净，切片。猪蹄筋浸发；猪脊骨洗净，切块。党参、当归、红枣（去核）洗净。将全部用料放入清水锅中，武火煮开后，改用文化炖 3 小时，加少许料酒、盐，即可服用。

（2）杜仲鹿筋汤

【组成】鹿筋 30 克，杜仲 30 克，淮牛膝 60 克，瘦猪肉 500 克，陈皮 6 克，生姜 3 片。

【功能主治】温补肝肾，强筋健骨。适用于中风后遗症、步履不健、腰膝疲软、下肢痹痛、肌肉萎缩等。

【用法用量】鹿筋洗净，用温水浸泡，切段；猪肉洗净，切小块。将杜仲、陈皮、淮牛膝洗净，放入砂锅内，加清水适量，甩武火煮滚后，加入猪肉、鹿筋煮滚。改用文火炖煮 2 小时，加调味品即成。

（3）黑芝麻丸

【组成】黑芝麻适量，黄酒少许。

【功能主治】养血祛风。适用于中风偏瘫，或血虚风痹、便秘者。

【用法用量】将芝麻洗净，重复蒸 3 次，晒干，炒熟研细末，炼蜜或用

枣泥为丸。每丸 10 克，温黄酒送下。每日 3 次，每次 1 丸。

（六）肿瘤放疗、化疗后的康复食疗

肿瘤病人接受了放疗或化疗之后，机体受到很大损伤，因此需要供给充足的蛋白质、热量、维生素等物质。在饮食上要注意以清淡素食为主，蛋白质的摄取以植物蛋白为佳，宜多吃水果、蔬菜等多汁多维生素多纤维素的食物，忌食辛辣刺激、腥发助阳、过咸过甜、粘腻油荤之品及烟酒等。每餐要定时定量，少食多餐；烹饪时要注意食物的色、香、味的调配，以增加病人的食欲。

1.放疗

中医认为，放疗对人体的影响，类似毒热之邪伤阴耗气，故病人出现的主要病症是阴液亏损，耗气伤津，如口干舌燥，虚烦不眠，心悸气短，头晕耳鸣，食欲减退，恶心呕吐，口苦心烦，便结尿短，舌质鲜红，苔光净，脉细弱。也有的在放射治疗后出现脾肾虚弱，元气不足的表现，如眩晕乏力，嗜睡口淡，短气耳鸣，食欲不振，大便溏薄，白细胞减少，或有明显贫血症状，舌质淡，苔薄，脉虚弱。

辨证食疗：

阴虚气弱型

（1）银耳炖冰糖

【组成】银耳 10～15 克（泡发），冰糖适量。

【功能主治】滋阴润肺，益胃生津。

【用法用量】将银耳摘去蒂，撕碎，放入锅中，加适量水和冰糖，炖 2～3 小时。至银耳融化即可食用。

（2）木耳葡萄饮

【组成】雪梨 100 克，白木耳 100 克，黑木耳 100 克，葡萄汁 1 份。

【功能主治】滋阴清肺，增液养胃。

【用法用量】雪梨去皮切块，黑、白木耳洗净，将用料全部放入锅中，加水适量煮 1～2 小时。每日 2～3 次服用。

（3）燕窝银耳生地汤

【组成】燕窝 10 克，银耳 15 克，生地 20 克，蜂蜜适量。

【功能主治】滋阴润燥，益气生津。

【用法用量】先将燕窝拣洗干净，银耳泡发。将生地用纱布包，煮汁。用生地汁慢火炖燕窝、银耳至消溶，加入蜂蜜即成。

（4）田七莲芯炖猪肉

【组成】百合 20 克，田七 10 克，莲芯 15 克，兔肉 250 克。

【功能主治】滋阴清热，祛瘀解毒。

【用法用量】将兔肉洗净切细，百合洗净，田七切片，将全部用料放入锅中，加水适量，用文火炖熟烂，加入调味后饮汤食肉。

（5）芦笋海参

【组成】水发海参 200 克，白芦笋 150 克，瘦猪肉 100 克，调味品适量。

【功能主治】滋阴润燥补虚。

【用法用量】将发好的海参切块，芦笋切段，分别用开水汆一下。猪肉切片用淀粉稍拌。炒锅中放植物油，待油热后入葱姜、料酒和盐等，炒香后加入肉片拌炒。将熟时将海参、芦笋倒入锅中，翻炒片刻，用水淀粉勾芡，加少许麻油即成。

脾肾不足型

（1）芋艿大枣粥

【组成】芋艿 100 克，红枣 30 克，玄参 15 克，粳米 100 克，白糖适量。

【功能主治】健脾养胃生津。

【用法用量】芋艿洗净去皮，切片。玄参用纱布包煎，去渣取汁。将芋艿、大枣（去核）与米同放入锅内，加玄参汁和适量水，煮成粥，入白糖即成。

（2）乌龟杞子汤

【组成】乌龟 1 只（250 克），人参 10 克，枸杞子 20 克。

【功能主治】益气生血，养阴补虚。

【用法用量】将乌龟宰杀切块，人参切片。将上 3 味一同放锅中，加水适量，文火慢炖至龟肉熟烂，调味后即可食用。

（3）洋参瘦肉汤

【组成】瘦猪肉 500 克，西洋参 20 克。

【功能主治】益气健脾，强身开胃。

【用法用量】西洋参用温水泡软切片，放入锅中，加泡参的水及适量清水，武火煮开。将洗净切块的猪肉放入洋参锅中煮开，改用文火慢炖 2 小时左右（炖煮时勿揭开锅盖），调味食用。

（4）虫草冬菇鸡汤

【组成】鸡 1 只，瘦猪肉 500 克，冬虫夏草 10 克，党参 50 克，新鲜冬菇 100 克，红枣 10 枚，姜 3 片。

【功能主治】益气生津，健脾补肾。

【用法用量】鸡剖洗干净，去头和尾部，切块。猪肉洗净切块。冬菇洗净去蒂。红枣去核，党参切片或段。将全部用料一起放入清水锅中，用旺火煮开后，改用小火炖煮 2 小时，加调味品即成。服用时饮汤吃肉和冬菇。

（5）海芋枣汤

【组成】鲜海芋 30 克（干品 10 克），大枣 30 克，玄参 15 克。

【功能主治】健脾养胃，解毒散结。适用于口腔和鼻咽部的放射反应。

【用法用量】先将海芋切片，与大米同炒至米黄，去大米，将玄参、红枣与炒过的海芋放锅中，加适量水煎煮 3 小时。去玄参，服食汤及红枣。

【按】海芋又叫广东万年青、广东狼毒，性微温味辛，有小毒。民间认为本品清肺利咽，解毒散结。

其他食疗方选粹

（1）枸杞松子肉糜

【组成】瘦猪肉 150 克，枸杞子 100 克，松子 100 克。

【功能主治】滋养肝肾，补血益精。适用于头颈部肿瘤放射治疗后食养食疗。

【用法用量】将瘦猪肉剁成肉酱，加黄酒、盐、调料在锅中炒至半熟，加入枸杞、松子。再同炒至熟，即可食用。

（2）百合猪肺

【组成】猪肚 150 克，猪肺 1 只，火腿少许，百合 50 克。

【功能主治】滋阴益气，健脾补肺。适用于肺癌放射治疗后食疗。

【用法用量】猪肺、猪肚按常规法洗净，猪肚切丝，猪肺切块，与火腿同煮至半熟时，加入洗净之百合（撕瓣）及盐等调料。再煮至烂熟，即可食

用。

（3）雪梨鱼腥草

【组成】雪梨 250 克，鱼腥草 60 克，冰糖适量。

【功能主治】生津润燥，清热解毒。适用于肺癌、喉癌、鼻咽癌的放射治疗后引起的伤津口渴、咽干烦热等症的食疗。

【用法用量】生梨洗净去皮，去核后切成小块。将鱼腥草用水浸泡片刻，煎煮半小时，滤取药汁 500 毫升。将生梨块倒入药汁中，加冰糖，以文火煎煮，至梨完全烂后吃梨饮汁。

（4）百合枇杷藕羹

【组成】鲜百合 30 克，枇杷 30 克，鲜藕 30 克，淀粉适量，冰糖少许。

【功能主治】润肺滋阴，生津清热。适用于肺癌手术后或放疗后的滋补。

【用法用量】百合洗净撕片，枇杷去核去皮，鲜藕洗净切片。上 3 物同煮，将熟时加入淀粉和冰糖，调匀成羹。亦可加入少许桂花。

（5）灵芝蒸肉饼

【组成】灵芝 3 克，瘦猪肉 100 克，枸杞子 15 克。

【功能主治】益气养阴，补血安神。适用于放疗后气阴两虚、心烦不寐等。

【用法用量】将灵芝研粉，枸杞与瘦肉一齐剁成碎末，与灵芝粉共拌匀。加盐调味，用碟盛装，上锅蒸熟食用。

2.化疗

化学药物疗法是一种全身性治疗方法，它对血液系统肿瘤、绒毛膜上皮癌以及睾丸肿瘤、皮肤癌等 10 余种癌症有较好的治疗效果，对其他的肿瘤也可以起到缓解作用。目前临床上，化疗常与手术治疗、放射治疗或中医药治疗等其他方法综合应用。化疗虽然可以起到治疗作用，但由于毒副作用较大，对机体的损伤也较明显。绝大多数病人在化疗之后，都会出现不同程度的消化道反应和骨髓抑制，如恶心呕吐、食欲不振、腹痛腹胀以及头晕乏力、面色苍白、贫血、白细胞减少等。尤其是骨髓抑制反应常在化疗停止后还会有较长时间的存在。

由于化学药物对机体的毒副作用十分广泛，会影响到体内的许多脏器和系统，故进行化疗后，病人常可出现诸多的毒性症状。但总的来说，从中医辨证角度看，不外以正气虚损、气阴两亏、肝肾不足、脾肾阳虚等为主要病机表现。临床分型如下：

正气虚损：化疗时毒副反应较重，病人的身体受到很大损害。化疗结束后仍有精神萎靡，神疲乏力，食欲不振，心悸气短，头昏肢软，脉来虚弱。

气阴两亏：化疗伤阴耗气，致使患者出现面色苍白，乏力气短，神疲心悸，口干纳差，心烦不眠，食欲不振，容易感冒，舌质红嫩，舌苔少光，脉象细弱。

肝肾不足：化疗后，病人见头晕耳鸣，心烦心悸，精神疲软，腰膝无力，五心烦热，夜寐不宁，或有午后低热，舌红无苔，脉细数。

脾肾阳虚：患者原有脾肾不足，化疗时正气进一步受损，致出现面色苍白，神疲倦怠，畏寒嗜卧，动则气短，手足不温，腰酸肢软，食欲不振，大便溏稀，舌质淡白，脉象沉弱。

辩证食疗：

正气虚损型

（1）人参饭

【组成】人参 30 克，黄芪 50 克，当归 50 克，枸杞子 30 克，粳米 250 克。

【功能主治】大补气血。

【用法用量】先将人参切片，放入盅内，隔水蒸煮 2 小时。另将黄芪、枸杞子、当归煎煮，去渣取汁。用此药汁煮米成饭，在饭将熟时，加入人参汤适量，至饭熟食用。亦可用糯米煮成甜食。

（2）黄精粥

【组成】黄精 30 克，粳米 100 克，白糖适量。

【功能主治】补中益气。

【用法用量】将黄精洗净，煎取浓汁，去渣。用药汁与米同煮粥，将熟时放入白糖，粥成服用。

（3）莲子牛奶

【组成】鲜牛奶 100 克，石莲子 50 克，黄芪 30 克，枸杞子 15 克。

【功能主治】健脾养胃，补虚生血。

【用法用量】先将莲子、黄芪、枸杞浓煎，去渣取汁。放入白糖适量调拌，兑入牛奶，煮沸即可。每日 1 次。

（4）北芪炖乳鸽

【组成】黄芪 30 克，枸杞 20 克，乳鸽 1 只，葱、姜、调料各适量。

【功能主治】补气养血。

【用法用量】先将乳鸽宰杀去毛洗净，去肚肠。再将黄芪、枸杞与乳鸽放入砂锅中，加水适量，放葱、姜炖煮至乳鸽熟烂，放盐，即可。服用时饮汤吃肉。

气阴两亏型

（1）黄芪虫草鸡汁

【组成】黄芪 20 克，冬虫夏草 10 克，天麻 10 克，仔母鸡 1 只。

【功能主治】健脾益气，养阴生血。

【用法用量】先将鸡宰杀干净，去内脏及尾部。将黄芪、虫草、天麻纳入鸡腹，竹签缝口，放入锅中，加水适量炖煮 2～3 小时，至鸡肉烂熟，加调味品即成。饮汤吃鸡肉。

（2）桂花莲子粥

【组成】莲子 50 克，枸杞 20 克，糯米 250 克，糖桂花少许，白糖适量。

【功能主治】滋阴养血，健脾宁心。

【用法用量】先将莲子煮至半熟备用，再煮枸杞、糯米成粥，将熟时放入半熟的莲子，共煮至熟。粥成加入桂花、白糖。

（3）白果发菜汤

【组成】白果 20 枚，发菜 20 克，鸡丝、鸭丝、猪肉丝各 20 克。

【功能主治】滋阴补阳，软坚散结。

【用法用量】白果煮烂，去壳。将鸡、鸭、猪肉丝各熬鲜汤，取出备用。用各种鲜汤煮发菜，加入鸡丝、鸭丝、猪肉丝、白果及盐等调料，即成。

（4）百合莲子银耳羹

【组成】百合 50 克，莲子 50 克，银耳 30 克，粳米 100 克，蜂蜜 25 克。

【功能主治】滋阴润燥，补益脾肺。

【用法用量】将百合洗净撕瓣；银耳泡发去蒂。将百合、银耳、莲子与

米同煮粥。将熟时，加入蜂蜜，即可服食。

肝肾不足型

（1）阿胶芝麻核桃羹

【组成】阿胶 150 克，黑芝麻 250 克，核桃肉 150 克，桂圆肉 50 克，冰糖 250 克。

【功能主治】滋肾养肝，补血安神。

【用法用量】将阿胶烊化，加冰糖，与芝麻、核桃、桂圆肉等一同放入钵中，隔水蒸 2～3 小时，成膏状即成。服时加热，每次 2 匙。

【按】食欲不振、食后院腹胀闷者，不宜服用本方。

（2）甲鱼炖鸽

【组成】甲鱼 1 只，鸽子 1 只，山药 30 克，葱、姜、调料适量。

【功能主治】养阴清热，滋肾益气，散结通经。

【用法用量】先将甲鱼宰杀洗净，去头，切块。鸽子杀后褪洗干净，去内脏。将甲鱼、鸽子、山药及葱姜、料酒一起放入钵中，加清水适量，隔水蒸至熟，加少许盐，即可食用。

（3）龙眼大枣炖甲鱼

【组成】龙眼肉 20 克，大枣 20 克，甲鱼 250 克，姜、盐各适量。

【功能主治】滋肾填精，养血补中。

【用法用量】甲鱼宰杀，去内脏洗净。和龙眼肉、大枣放入锅中，加水适量，炖煮 1 小时，加姜、盐等调味。饮汤吃肉。

脾肾阳虚型

（1）虫草炖鸭

【组成】雄鸭 1 只，枸杞子 20 克，冬虫夏草 10 克，葱、姜、盐各适量。

【功能主治】补虚助阳。

【用法用量】鸭去毛及内脏，切除尾部，洗净。将虫草和枸杞放入鸭腹内，放锅中加水及姜、葱、盐等，用小火慢炖至鸭熟烂，即可食用。

（2）海参茯苓羹

【组成】枸杞 20 克，茯苓 20 克，水发海参 250 克。

【功能主治】滋补脾肾，益气生血。

【用法用量】先将茯苓、枸杞煎取药汁。用药汁炖煮海参至熟烂，加盐调味即可食用。

（3）羊肉山药粥

【组成】淮山药 30 克，莲子 30 克，枸杞 20 克，红枣 15 克，羊肉 100 克，粳米 200 克。

【功能主治】温补脾肾，补气养血。

【用法用量】将山药、枸杞、莲子、红枣淘洗干净。羊肉洗净切碎。将上述各料与米同煮粥，至米熟肉烂即可食用。

其他食疗方选粹

（1）乌豆河车甲鱼汤

【组成】黑豆 80 克，紫河车 50 克，甲鱼 250 克。

【功能主治】填精补肾，滋阴养血。适用于化疗后骨髓抑制、偏于血热者。

【用法用量】将甲鱼宰杀去内脏洗净，黑豆、紫河车分别用纱布包。将上各料同放锅中，加清水适量炖煮，待甲鱼熟后加盐调味即成。

（2）饴糖煲红枣

【组成】饴糖 60 克，红枣 20 枚，核桃肉 20 克。

【功能主治】补虚健脾，滋肾润肺。适用于肺癌化疗后的病人。

【用法用量】将红枣洗净去核，与核桃肉、饴糖放入锅中，加适量清水，慢熬至糖化成水。饮服。

（3）蘑菇猪肉汤

【组成】鲜蘑菇 100 克，瘦猪肉 100 克。

【功能主治】滋阴润燥，健脾补胃。适用于各种肿瘤化疗后白细胞减少、食欲不振者。

【用法用量】蘑菇洗净，与猪肉同入锅中煮，至肉烂即可。饮汤吃肉。

（4）冰糖扒海参

【组成】水发海参 50 克，冰糖 20 克，姜 2 片，葱 2 根。

【功能主治】补肾填精，养血润燥，适用于化疗后引起的贫血。

【用法用量】先起油锅，将葱姜炒香，加入清水，放入海参，待水沸滚后，捞起海参，反复用温水冲洗，洗净油污及腥味。再取汤碗 1 只，加清水 250 毫升及冰糖，放入海参，上笼屉蒸至酥烂，稍凉即可食用。每日晨起空腹服，日 1 次。

主要参考书目

食品与健康[美]西奥多·拉布扎著，侯开宗译，北京轻工业出版社 1985 年版。
优生与长春陶学训编著，上海中医学院出版社 1988 年版。
饮食营养与癌症倪海曙主编，知识出版社 1987 年版。
肿瘤药膳于尔辛、王冠庭、邱佳信主编，上海科技出版社 1991 年版。
常见病症忌口与食养高忠梁、侯屹主编，文汇出版社 1992 年版。
食品与长春温如玉、萧波编，陕西科学技术出版社 1988 年版。
婴幼儿食谱叶莲海、郝淑秀编著，金盾出版社 1990 年版。
家庭药膳手册王文新、陈玉洁编，天津科学技术出版社 1992 年版。
中国养生大全张有嶲主编，天津人民出版社 1988 年版。
家庭饮食营养 300 问杨昌林主编，金盾出版社 1993 年版。
饮食营养基础知识乐德因编，上海科技教育出版社 1987 年版。
少儿智力开发与保健 90 题王旭东主编，金盾出版社 1982 年版。
特效食疗法[美]莫里森著，周岐才编译，人民体育出版社 1990 年版。
癌症诊治康复 350 问郁仁存主编，金盾出版社 1993 年版。
脑力劳动者保健医病百问刘丹丽、黄朝富、蔡丽慧编著，中国经济出版社 1983 年版。
禽畜类药膳叶景锋等编，福建科学技术出版社 1990 年版。
中医饮食营养学中国中医研究院主编，人民卫生出版社 1988 年版。
饮食与长春吴婉君等编，中国食品出版社 1989 年版。
长寿药粥谱王水等编，天津科学技术出版社 1983 年版。
中国药粥谱乐依士等编著，辽宁科学技术出版社 1985 年版。
饮食治疗指南窦国祥编，江苏科学技术出版社 1981 年版。
中华临床药膳食疗学冷方南主编，人民卫生出版社 1993 年版。
中国养生全书申却骄等编著，中医古籍出版社 1990 年版。
中国药酒大全陈熠主编，上海科学技术出版社 1991 年版。
家庭饮食保健问答袁洪业等编著，中国医药科技出版社 1987 年版。